Fysisk aktivitet og øvelser mod spændingshovedpine

Spændingshovedpine er en kompleks tilstand, som kan være udfordrende at håndtere. Mange bruger fysisk aktivitet, styrke- og afspændingsøvelser til en samlet forebyggende indsats.

Hyppig og kronisk spændingshovedpine er en kompleks tilstand, som ofte skyldes en kombination af muskelspændinger især i hals, nakke og skuldre samt et overfølsomt centralnervesystem. Det kan være svært at behandle, fordi man typisk ikke kan finde én enkelt årsag til spændingshovedpinen, som man kan målrette sin indsats imod.

Mange kombinerer deres medicinske behandling med fysisk aktivitet eller øvelser mod de muskelspændinger, som ofte spiller en rolle for spændingshovedpinen.

Muskelfunktion og spændingshovedpine

Uhensigtsmæssige belastninger af musklerne i hals, nakke og skuldre kan medvirke til udvikling og forværring af spændingshovedpine.

Hvor stor en rolle uhensigtsmæssige belastninger spiller og hvordan, kan forskningen endnu ikke svare endegyldigt på.

Personer med kronisk spændingshovedpine har generelt mere ømme muskler end andre. Samtidig finder man en forbindelse mellem muskelømhed og hyppigheden og intensiteten af hovedpineanfald.

Man ved, at fysisk aktivitet i nogle sammenhænge kan have en smertedæmpende effekt, men forskningen har endnu ikke vist, om det også gælder ved spændingshovedpine.

Forskning viser, at personer med kronisk spændingshovedpine er i gennemsnit mindre aktive end andre, men det er ikke lykkedes at vise, hvilken betydning det har: Man ved således ikke, om et lavere aktivitetsniveau giver mere hovedpine eller om forklaringen er, at hovedpine hæmmer fysisk aktivitet.

Hvad siger forskningen om effekten af øvelser?

I 2021 stod Nationalt Videnscenter for Hovedpine bag udarbejdelsen af de kliniske retningslinjer for ikke-medicinsk behandling mod migræne og spændingshovedpine.

I denne gives der en svag anbefaling for superviseret fysisk aktivitet (fysioterapi og andre lignende behandlinger) som behandling mod migræne og spændingshovedpine.

En klinisk retningslinje er en gennemgang af forskningen på et givet område, som enten fører til anbefalinger 'for' eller 'imod' en behandling alt efter, om fordelene er større end ulemperne ved en behandling.

Anbefalingerne kan enten være 'svage' eller 'stærke'. Stærke anbefalinger gives når forskningen er af høj kvalitet og tydeligt viser effekt.

Resultat: Der var ikke nogen undersøgelser, der pegede på, at fysisk aktivitet førte til mere spændingshovedpine eller direkte skade. Derfor gav ekspertgruppen at give en svag anbefaling for superviseret fysisk aktivitet.

Læs mere om retningslinjerne.

Stillesiddende arbejde kan give mere hovedpine

En særlig og udbredt udfordring for personer med hyppig spændingshovedpine er uhensigtsmæssig kropsholdning, som er karakteriseret ved fremskudt hoved, rundede skuldre og foroverbøjet/rundet nakke.

Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger belaster musklerne, så kombineret med langvarig brug af skærme på arbejde og i fritiden kan det bidrage til muskelsmerter og hovedpine

Hvis man har hyppig eller kronisk spændingshovedpine, er det en god idé at være bevidst om sine arbejdsstillinger, så man undgår eller minimerer uhensigtsmæssig belastning af hals, nakke og skuldre. Man kan begynde med at være opmærksom på at sidde korrekt ved skærmarbejde, lave holdningskorrigerende øvelser og begrænse den stillesiddende tid.

Senest fagligt opdateret

13.01.2025 af fysioterapeut, ph.d. Bjarne Kjeldgaard Madsen, Dansk Hovedpinecenter