Øvelser mod spændingshovedpine

Svage muskler og uhensigtsmæssige arbejderstillinger kan forværre spændingshovedpine. Målrettede øvelser kan styrke muskulaturen.

Det er vigtigt at være bevidst om sin siddestilling for at undgå belastninger af nakke og skuldre, som kan bidrage til nakkesmerter og hovedpine. Træning af muskulaturen i hals, nakke og skuldre kan forebygge og begrænse belastningen.

Dermed kan målrettede øvelser være en del af behandlingen mod spændingshovedpine.

Øvelserne er for alle, der ønsker at styrke muskler i hals, nakke og skuldre samt arbejde på en mere rank kropsholdning.

Du kan selv lave øvelserne, men hvis du er i tvivl eller oplever forværring kan det være en god idé at søge vejledning hos en fagperson som for eksempel en fysioterapeut.

Du kan lave øvelserne enkeltvis eller som samlet program alt efter behov. Det behøver ikke tage mere end for eksempel 10-20 minutter dagligt at komme ind i en vane at bruge øvelserne.

Når du laver øvelserne:

- Ingen af øvelserne må gøre ondt.
- Koncentrer dig og mærk efter, hvordan øvelserne føles.
- Hvis du oplever smerter, når du laver øvelserne, kan det skyldes, at du laver øvelsen forkert eller at du har for meget belastning.

Efter du har lavet øvelserne:

- Du må ikke få mere hovedpine af øvelserne.
- Øvelserne må ikke forværre din hovedpine væsentligt eller forlænge hovedpineanfald mere end højst 10-15 minutter.
- Oplever du smerter, når du laver øvelserne, eller at øvelserne forværrer din hovedpine, så hold pause og begræns eventuelt belastningen i øvelserne for eksempel ved at bruge en anden elastik.

Øvelserne på denne side er udvalgt af og udarbejdet i samarbejde med fysioterapeut, ph.d. Bjarne Kjeldgaard Madsen, Dansk Hovedpinecenter på Rigshospitalet Glostrup.

Øvelser mod spændingshovedpine

Senest fagligt opdateret

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