

Følsomme muskler giver os hovedpine

Fire ud af fem danskere har oplevet at have spændingshovedpine indenfor det sidste år. Hvorfor får vi så let hovedpine og hvordan opstår smerten?

Af Sussi Boberg Bæch

Professor Rigmor Højland Jensen ved Dansk Hovedpinecenter på Rigshospitalet-Glostrup har behandlet og forsket i hovedpine i 30 år. Hun forklarer:

”Hjernen er enormt vigtig for vores overlevelse. For at beskytte hjernen, er vores muskler i og omkring hovedet derfor pakket ind i rigtig mange smertenerver, så vi bliver advaret, hvis vi gør noget forkert med hovedet.”

”De mange smertenerver gør, at musklerne i nakke, skuldre og ansigt er meget følsomme overfor spændinger og let fremkalder smerte,” uddyber hun.

Hjernen fortæller, at nu er det nok

Hvor det i gamle dage var industriarbejdere, der fik hovedpine, er nutidens største synder computeren. Ensformigt, stillesiddende arbejde giver muskelspændinger, og derfor tager kroppen affære ved at fortælle hjernen, at den ikke finder sig i det.

”Muskelspændinger fremkalder smerte ved at påvirke de smertenerver, der ligger pakket rundt om vores muskler. Det får nerverne til at sende elektriske signaler til hjernen, der opfatter signalerne som smerte og fortæller os, at ’nu er det nok,’ siger Rigmor Højland Jensen.

Kroppens advarsel er værd at tage alvorlig, fordi smerten efter længere tid kan blive kronisk.

”Normalt kan vi tænde og slukke for vores smertesystem, men hvis det er blevet irriteret gennem længere tid, kan smertenerverne blive så følsomme, at de forbliver aktive hele tiden. Tilstanden er svær at behandle, fordi der er sat et permanent fingeraftryk på smertecenteret,” forklarer Rigmor Højland Jensen. ■

Det kan du gøre

Det er heldigvis muligt at forebygge spændingshovedpine.

- Sørg for at have skiftende arbejdsstillinger, få indrettet din plads ved computeren ordentligt og hold hyppige pauser, gerne hver time. Stå meget gerne op, når du arbejder.
- Dyrk sport og gå ture - det behøver ikke at være hård træning.
- Undgå rygning og alkohol og forsøg at mindske stress. Få regelmæssig nattesøvn og regelmæssige sunde måltider.
- Tag højst medicin mod hyppig hovedpine to dage om ugen. Smertesystemet kan blive immunt overfor medicinen og forstærker din hovedpine.

HVAD ER HOVEDPINE?

Hovedpine omfatter spændingshovedpine, migræne og Hortons hovedpine, men kan også være en advarsel om, at du fx har drukket for lidt væske eller et symptom på overanstrengelse eller dårlig søvn.

I sjældne tilfælde kan en kraftig hovedpine være et tegn på en livstruende sygdom som meningitis, hjerneblødning eller hjernesvulst.

- Ved spændingshovedpine er man ikke generet af lys og lyd og kan godt bevæge sig rundt.
- Migræne kommer i anfald, hvor man er generet af lys og lyd, og smerten bliver værre ved bevægelse. Migræneanfald rammer 16 procent af voksne danskere og kan lindres medicinsk.
- Hortons hovedpine viser sig ved korte anfald af svære smerter i eller omkring det ene øje. Kan lindres med ilt eller med medicin.

Kilde: Professor Rigmor Højland Jensen ved Dansk hovedpinecenter på Rigshospitalet-Glostrup