

SPÄNNINGSHUVUDVÄRK

Spänningshuvudvärk är den vanligaste typen av huvudvärk bland både vuxna och barn. Huvudvärken kan kännas som ett åtstramande band över pannan eller hjässan, eller som om något tyngde uppifrån.

Spänningshuvudvärk, eller Huvudvärk av spänningstyp (HST) som den numera kallas inom sjukvården, är den vanligaste typen av huvudvärk bland både barn och vuxna. Den kan kännas som ett åtstramande band över pannan, hjässan eller som en tyngd uppifrån. Ibland känns det som en för trång mössa. Värken kan också sitta i nacken, käkarna eller tinningarna.

Spänningshuvudvärk kan komma i perioder och sitta i från timmar till flera dygn. Huvudvärken är ofarlig, men den kan öka och minska under dygnet och blir ofta sämre under dagen. Om man har spänningshuvudvärk mer än 15 dagar i månaden under längre tid än ett halvår kallas den för kronisk spänningshuvudvärk.

Symtom

Det vanligaste symtomen på spänningshuvudvärk är:

- * En dovt, molande eller tryckande värk.
- * Värken är oftast dubbelsidig.
- * Den återkommer i perioder som varar från timmar till dagar.
- * Värken är lätt till måttlig. Den kan variera, men blir ofta värre under dagen.
- * Den blir inte värre av fysisk ansträngning utan lindras istället ofta. Kraftig fysisk ansträngning kan däremot ge ökad huvudvärk hos vissa.
- * Man kan ha ömma punkter i hårbotten, i nacken och ibland i käkmuskulerna. Det gäller ofta vid kronisk spänningshuvudvärk.
- * Man är allmänt trött, har gungande yrsel, öronsus, minnes- eller koncentrationssvårigheter. Det gäller särskilt vid kronisk spänningshuvudvärk.

Orsak

Orsakerna till spänningshuvudvärk är oklara. Forskare trodde tidigare att denna typ av huvudvärk orsakades av muskelspänningar, men senare års

forskning har visat att det många gånger inte finns någon ökad spänning i musklerna. Därför används alltmer begreppet huvudvärk av spänningstyp i stället för spänningshuvudvärk. Forskarna tror att spänningarna kan uppstå av påverkan från substanser i hjärnan och även från påverkan på nerver utanför hjärnan. En teori som särskilt gäller för den kroniska varianten av spänningshuvudvärk är att det uppstått en obalans mellan olika kemiska ämnen i hjärnan, bland annat serotonin. Det kan också förklara varför kronisk huvudvärk av spänningstyp inte sällan åtföljs av koncentrations- och minnessvårigheter samt trötthet. Ibland är depression, då man också har rubbning av halten serotonin, orsak till denna typ av huvudvärk. Ärftligheten spelar troligen inte någon större roll vid spänningshuvudvärk.

Utlösande faktorer

Spänningshuvudvärk kan ha många olika utlösande orsaker. De vanligaste är sömnbrist, stress och trötthet. Andra vanliga anledningar är oro, känslomässiga påfrestningar och stark koncentration. Olämpliga arbetsställningar, som leder till att du tvingas späna nackmuskulaturen eller vrida huvudet monotont kan också ge spänningshuvudvärk. Vad man äter anses inte ha någon större betydelse. Brytningsfel på ögonen kan också ge huvudvärk och då kan man behöva glasögon för att slippa besvären. Även dålig belysning kan ge spänningshuvudvärk eftersom man får anstränga ögonen och musklerna kring ögonen spänns.

Har man problem med käkleder, bett eller tänder kan det leda till värk i käk- och tinningmuskulerna. Alla dessa orsaker ger ofta en ökad spänning och ömhet i käk-, huvud- eller nackmuskler. Synen och nackmuskulerna förmedlar viktig information till balansorganen, vilket gör att onormalt spända nackmuskler vid huvudvärk av spänningstyp kan orsaka balansbesvär, så kallad ostadighetsyrsl.

Spänningshuvudvärk, eller Huvudvärk av spänningstyp (HST) som den numera kallas, kan bero på flera orsaker. Till exempel: spända muskler, stress, trötthet, oro, känslomässiga påfrestningar och stark koncentration. Huvudvärken är ofarlig och går oftast över av sig själv.

Behandling

Man ska vara försiktig med värktabletter eftersom man kan få huvudvärk av att använda för mycket. Det finns receptfria läkemedel som ibland kan hjälpa mot tillfällig spänningshuvudvärk. Mot svårare värk kan man få receptbelagda läkemedel. I svårbehandlade fall av kronisk huvudvärk kan så kallade tricykliska läkemedel som också används vid depression hjälpa.

Vad kan jag göra själv?

Spänningshuvudvärk är ofarlig och går oftast över av sig själv. Om huvudvärken blir värre och inte går över är det viktigt att reda ut vad som utlöser den och behandla orsakerna. Det här är några saker man kan göra själv:

- * Avslappningsövningar eller meditation.
- * Sova och äta regelbundet.
- * Motionera regelbundet.
- * Om man har ett stressat arbets- eller familjeliv kan man försöka att hitta vägar ut ur stressen. Ifall problemen är svåra att lösa kan man söka hjälp hos företags-



SPÄNNINGSHUVUDVÄRK

Fortsättning "Vad kan jag göra själv?"

hälsovård, kurator, psykolog eller familjerådgivning. Antistressträning hjälper ofta. Det kan hjälpa att få behandling enligt kognitivt beteendeterapeutiska metoder, KBT, för att förändra de tankar, känslor och handlingsmönster som gör att man har besvär.

- * Har man dåliga eller ensidiga arbetsställningar kan man försöka ändra på dessa. Det är också viktigt att ta korta pauser, minst en gång i halvtimmen.
- * Se över belysningen på arbetsplatsen och hemma. För att rätta till eventuella synfel kan synen kontrolleras hos en optiker. Terminalglasögon kan vara ett hjälpmedel.
- * Om man har bett- eller käkproblem kan tandläkare kontrollera besvären. En bettskena nattetid ger oftast god smärtlindring.
- * Hos en sjukgymnast kan man lära sig avspänning, få akupunktur, kroppskänedom eller elektrisk stimulering, TENS, med mera.
- * Huvudvärk kan ibland bero på högt blodtryck. Då bör man ta kontakt med en vårdcentral för att bli utredd av en läkare.

En huvudvärksdagbok är ett bra sätt att ta reda på varför man får huvudvärk. Där kan man skriva ner när man får den, hur den yttrar sig och vad som lindrar eller förvärrar. Det är också viktigt att skriva ner alla mediciner man tar mot värken. När man har en uppfattning om vad som orsakar värken är det lättare att förebygga genom att lära sig känna igen och undvika det.

Spänningshuvudvärk och migrän samtidigt

Det har visat sig vanligt att spänningshuvudvärk kan leda till migrän och tvärtom. Var tionde person med spänningshuvudvärk har också migrän. Det kan vara svårt att veta vad som är migrän och vad som är spänningshuvudvärk.

Källa: www.I177.se och www.internetmedicin.se