

Patientinformation

Hovedpineambulatoriet Region Syddanmark



Henvisning til fysioterapi

Du bliver henvist til fysioterapi i Hovedpineambulatoriet Region Syddanmark, når lægen har vurderet, at din hovedpine kan hænge sammen med en overbelastning af nakkens led og muskler. Fysioterapeuten vil i sin undersøgelse og behandlingsform vurdere, om din hovedpine kan være forårsaget af en generel øget muskelspænding eller mere specifikke spændinger, som forhindrer kroppens muskler og led i at arbejde hensigtsmæssigt. Dette kan bevirke, at din krop overbelastes og resultere i hovedpine.

Ofte vil hovedpinen være en 'ond cirkel', hvor du får smerter i nakke og skuldre pga. spændingerne. Spændingshovedpine og nakkespændinger er ikke en sygdom, men en advarsel fra kroppen. Smerterne udløses fra ømme muskler og sener, og har du ofte hold i nakken, ømhed og hovedpine, kan der være nedsat stabilitet og muskelbalance omkring din nakke. Fysioterapien i hovedpineambulatoriet vil tage udgangspunkt i at lære dig redskaber, som kan lindre din hovedpine, så den fylder mindre i din dagligdag. Den form for fysioterapi, som vi tilbyder er anderledes, end hvad de fleste kender til. Vi ønsker, at behandlingen skal være baseret på aktiv træning kombineret med individuelle øvelser.

Forløb

Ved første møde med fysioterapeuten vil du blive undersøgt, og herfra vurderes det, om du skal tilbydes et individuelt forløb. Dette forløb vil være forskelligt fra patient til patient, men typisk med intervaller af 1-2 ugers varighed. Der skal være tid til at implementere træningen i din dagligdag, så spændingsmønstret i din krop ændres gradvist. En forudsætning for at det fysioterapeutiske forløb har en effekt er, at du afsætter ca. 2x15 min. dagligt til hjemmeøvelser. De fleste patienter får målbart mindre hovedpine og et højere funktionsniveau, dog bliver de færreste helt smertefri.

Fakta om hovedpine

Der findes overordnet tre primære typer hovedpine:

Spændingshovedpine:

Anfald af lette til middelsvære trykkende smerter, der ofte beskrives som en dobbeltsidig pressende, trykkende smerte omkring hovedet, panden eller pressende fornemmelser fra nakken eller bag øjnene. Hovedpinen forværres ikke ved fysisk aktivitet, og der er ikke opkast eller svær kvalme og overfølsomhed overfor lys og lyde.

Migræne:

Anfald af stærk pulserende hovedpine, der forværres ved fysisk aktivitet, skarpt lys og høje lyde. Kan ledsages af synsforstyrrelser, kvalme og opkastninger.

Klyngehovedpine (Hortonshovedpine):

Kommer i serier af anfald, som typisk varer 4-12 uger. Det er halvsidige voldsomme, brændende og borende smerter omkring eller over det ene øje eller i panden.

Desuden kan hovedpinen skyldes infektioner, hjernerystelse, overmedicinering eller et symptom på andre sygdomme.

Hovedpineambulatoriet Region Syddanmark
Terapiaafdelingen
Finsensgade 35
6700 Esbjerg
Tlf. 79 18 23 75
ID 21319

regionsyddanmark.dk