

Slip af med hovedpinen

- på den naturlige måde

Hver 10. dansker har hovedpine mindst én gang om ugen, og omkring 200.000 har hovedpine hver eneste dag. Man regner med, at hovedpine giver 3 millioner sygedage årligt og er dermed en af vores mest alvorlige sygdomme. Vi har set nærmere på forskellige strategier og råd for, hvordan du undgår hovedpine og skaber en bedre hverdag.

Af Annie Mølgaard

At hovedpine er ganske ubehageligt, vil de fleste være enige i. Og nogle gange er vi faktisk selv skyld i hovedpinen. Her tænkes ikke kun på tømmermænd, men også spændingshovedpine, hvor stramme muskler i både nakke, skuldre og ansigt forårsager smerte.

Men det er ikke altid vores egen skyld. Andre gange kan det være faktorer uden for vores kontrol, der forårsager hovedpine. Hvis en virus eller andet smitstof er skyld i hovedpinen, vil du sandsynligvis også have andre ubehagelige symptomer. En identificerbar udløser kan antænde en migrænehovedpine, med en intens, dunkende smerte, men nogle gange er det svært at vide, hvad der forårsagede smerten.

Andre udløser af hovedpine er uundgåelige – for eksempel de hormonelle ændringer, der er forbundet med menstruationscyklus og menopause.

Vi har set nærmere på, hvad du selv kan gøre for at mindske risikoen for, at hovedpinen opstår.

Få nok søvn

Undersøgelser har vist, at mennesker med migræne og spændingshovedpine kan have brug for mere søvn. Dårlig søvn kan føre til hovedpine. Desværre kan hovedpine også forstyrre søvnen. Tal med din læge, hvis du ofte lider af søvnløshed.

Skru ned for stress

At være stresset kan fremkalde hovedpine. Bemærk, hvordan du, når du er stresset, spænder i musklerne og trækker vejret mere overfladisk. Se, om du kan ændre din vane. Er noget frygteligt virkelig ved at ske for dig? Hvad hvis du tager en pause til at gøre ingenting, bortset fra at mærke din mave løfte sig og sænke sig igen i takt med din vejtrækning? Hvad hvis du gentog denne handling flere gange om dagen?

Mindfulness

Prøv mindfulness til at bringe dig ind i nuet. Det hjælper dig med at håndtere stress og smerte. En vigtig del af



Yoga kan hjælpe dig med at slippe af med muskelspændinger, styrke centrale muskler og blive mere bevidst om din kropsholdning.

En bedre kropsholdning

Hvis du arbejder ved en skærm hele dagen, skal du sørge for, at din skærm er i en position, der gør det muligt for din nakke og ryg at indtage den korrekte position.

Begynd at dyrke yoga

Denne praksis kan hjælpe dig med at slippe af med muskelspændinger, styrke centrale muskler og blive mere bevidst om din kropsholdning. En regelmæssig praksis har vist sig at reducere migrænehovedpinens hyppighed og alvorlighed, samt tilknyttet angst og depression.

Pas på smertestillende fremkaldt hovedpine

Hyppig brug af smertestillende midler kan resultere i øgede anfald af hovedpine. Du tager medicin for at mindske smerter (hvilket giver mening), men ender i en ond cirkel af daglig hovedpine. Hvis det lyder som dig, så tal med din læge.

Undersøg potentielt nyttige kosttilskud

Både riboflavin (B-2 vitamin) og coenzym Q10 har været knyttet til en nedsat hyppighed af migræne.

Få sat nogle nåle

Akupunktur kan anvendes til at lindre hovedpinesmerter og forebygge migræne. Akupressur, som du selv kan udføre, kan også give lindring.

Prøv denne opskrift

Essentiel olie masserer smerten væk. Du skal bruge:

1 spsk vegetabilsk olie (mandel, abrikos, oliven)

3 til 5 dråber pebermynteolie

Fremstilling og anvendelse:

Tilsæt olierne i en lille, ren krukke. Slut tæt med et låg. Ryst indtil blandet.

Masseres ind på ømme områder: nakke, skuldre, kæbe, tindingerne. Pas på ikke at røre ved dine øjne. Når du er færdig, læg dig et roligt sted med øjnene lukkede.

Hvordan virker det:

Undersøgelser viser, at lokalt påført æterisk olie hjælper med at lindre spændingshovedpine, sandsynligvis ved at hæmme smerte nerveceptorerne. Desuden er massage effektiv til at lindre stramhed i den følsomme nakke, skuldre og hovedmuskler ved at øge blodgennemstrømningen.

mindfulness-smertebehandling er meditationsøvelser, hvis formål er at udvikle ro og balance i sindet, samt give indsigt i de tanker og følelser, der ligger bag. Man træner sin evne til at være til stede i nuet og leve livet med fuld opmærksomhed – øjeblik for øjeblik – og lærer derved at acceptere sit liv, som det er lige nu uden modstand – for når vi har modstand mod det oplevede nu, skabes der fysiske og psykiske spændinger.

Tag pulsen på dit humør

Kan det være, at du kæmper med depression eller kronisk angst? Begge betingelser korrelerer med hyppig hovedpine, herunder migræne. Hvis du svarede ja, ring til din læge med det samme.

Drop tyggegummiet

En undersøgelse af unge fra 2014 fastslog en forbindelse mellem at tygge tyggegummi og hovedpine, især migræne. Ved at ændre denne vane væsentligt, reduceredes hovedpinen og løste problemet helt hos 19 ud af 30 teenagere.

8 grunde til, dit job giver dig hovedpine

Den dundrende hovedpine eller migræne kan skyldes forhold på din arbejdsplads, som du måske ikke er klar over. Læs videre og find ud af, hvordan du kan tage skridt til at udgå eller afhjælpe problemerne.

1. Pendling

Før du endnu er nået ind til skrivebordet på dit job, kan morgentrafikken have udløst hovedpine. Og det kan der være flere grunde til. Personer, der lider af migræne, er mere følsomme over for bevægelser og mere tilbøjelige til at blive køresyge. Faktisk er køresyge et af kendetegnene ved migræne. Også lysforholdene kan spille ind. Kører man med solen i ansigtet på vej til eller fra arbejde, kan det ligeledes udløse migræne. Hvis det er muligt, kan en løsning være at pendle på andre tider.

2. Dårligt lys

Lysfølsomhed kan fortsat være et problem, når du er nået frem til dit skrivebord. Ikke alle steder er det muligt at regulere lyset, f.eks. hvor der er fælles ovenlys eller manglende persiener. Hvis lysforholdene fremprovokerer en hovedpine eller migræne hos dig, så få en samtale med din chef om, hvilke muligheder der er for at ændre eller justere belysningskilderne.

3. Stress

Stress på jobbet kan forårsage hovedpine eller migræne. Hvis du er tilbøjelig til at få hovedpine eller migræne op til en vigtig præsentation eller møde, så prøv at lægge nogle afslappende aktiviteter ind i din dag og tag ekstra vare på dig selv.

4. Anstrengte øjne

Hvis du sidder foran en computer hele dagen, kan det medføre hovedpine fra overanstrengte øjne. Dine øjne skal arbejde hårdere for at læse på en computerskræm end på en trykt side, og reflekser fra skærme forøger problemet. For at finde ud af, om din hovedpine stammer fra dine øjne, så konsulter en øjenlæge og anskaf eventuelt specielle briller til computerarbejde.

Andre ting, du kan gøre, er at justere din skærm, så du kigger nedad, når du kigger på skærmen, og brug eventuelt antirefleksfilter på skærmen. Tørre øjne kan også spille en rolle i forbindelse med hovedpine, så blink regelmæssigt med øjnene, så de forbliver fugtige, og prøv 20-20-reglen. Hvert 20. minut skal

du fjerne dit blik fra skærmen i 20 sekunder, for at dine øjne igen kan fokusere.

5. Dårlig arbejdsstilling

Dine opgaver skal passe til dig, ikke omvendt. Hvis du er nødt til at anstrenge din krop for at udføre dit arbejde, vil du løbe tør for energi og føle dit træt – hvilket kan være startskuddet til en hovedpine. Vær opmærksom på dine kontormøbler og din arbejdsstilling for at undgå hovedpine. Prøv disse tips:

a) Vælg en ergonomisk stol, som passer til din krop, og som kan justeres, så dine fødder kan placeres fladt på gulvet med dine lår parallelt med jorden.

b) Brug stolens armlæn til støtte, når du skriver. Lad være med at hvile håndleddene på tastaturet.

c) For at undgå at overbelaste nakken og udløse hovedpine, så brug et headset, hvis du ofte taler i telefon, mens du skriver.

d) Rejs dig ofte og stræk ud. Du kan f.eks. gå over til en kollega med en besked i stedet for at sende en e-mail.

6. Stærke lugte

Mennesker, der lider af migræne, er ikke kun følsomme over for lys og støj, men også over for lugte. Parfume, cigaretrøg og rengøringsmidler er de mest almindelige nævnte syndere. Undgå dem, så vidt det er muligt.

7. Støj

Støj kan være et problem for personer, der lider af migræne, som er meget følsomme over for miljømæssige påvirkninger. For at reducere støjniveauet kan ørepropper eller støjreducerende hovedtelefoner være en løsning.

8. For lidt motion

Motion virker afstressende, og derfor kan manglende motion forårsage hovedpine. Så hvis du sidder meget ved dit skrivebord, så sørg for regelmæssigt at strække benene og gå lidt rundt. Det kan hjælpe med at dæmpe stress og dermed mindske sandsynligheden for hovedpine.