



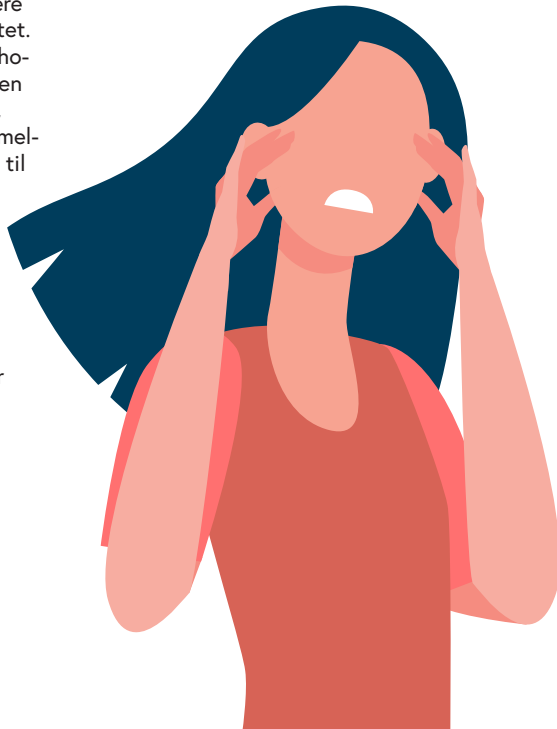
Hjælp til

Udredningsforløb for spændingshovedpine

Hvad er der galt?

De fleste har oplevet at have hovedpine. Ofte er hovedpinen af mild forbigående karakter uden behov for behandling, men til tider optræder hovedpinen over længere tid og påvirker både hverdag og livskvalitet. Hovedpinen opstår ofte i begge sider af hovedet, placeret i panden, issen eller nakken og beskrives som klemmende, trykkende, pressende. Mange oplever samtidig svimmelhed. Der kan være mange mulige årsager til hovedpine, men er yderst sjældent et tegn på alvorlig sygdom.

Den typiske form for hovedpine er spændingshovedpinen og årsagerne kan være muskelspændinger, fysiske belastninger, stress i hverdagen eller faktorer som dårlig søvn, nedsat syn eller sparsomt væske indtag.



Hvad kan du selv gøre?

Generelt er det vigtigt, at du er så aktiv som muligt. Motion, sund kost, rygestop, forbedret søvnmønster og en god arbejdsstilling har vist sig at kunne afhjælpe til en vis grad. Tal med kiropraktoren om de ting, som passer specifikt til dig.

Hvad er behandlingen?

Formålet med dit forløb hos kiropraktoren er at afklare mulige årsager til din hovedpine samt effekt af behandling. Det er vigtigt, at I sammen løbende vurderer udbyttet af og målet med den videre behandling. Forløbet indeholder en afklaring af, hvorfor hovedpinen opstår samt rådgivning om, hvad du selv kan gøre for at mindske hovedpinen. Det kan fx være tilpasninger af livstilsfaktorer, belastninger, stillinger og bevægelser. Det kan ligeledes være nødvendigt at tage højre for ændrede omstændigheder i dit liv, som fx påvirker din søvn, men også ny medicin eller fysiske og psykiske påvirkninger.

Kiropraktoren vil fokusere på at udelukke mistanken om egentlig sygdom og derefter afklare mulige årsager til smerterne samt evt. iværksætte et behandlingsforløb. Kiropraktoren vil samtidig vurdere, om øvelser, træning eller manuel behandling af led og muskler i din nakke vil kunne hjælpe.

Hvordan kommer det til at gå?

Hovedpine opstår af forskellige årsager. Mange kan opleve, at de ved ganske få justeringer i hverdagen, kan få hovedpinen til helt at forsvinde eller at smerterne kan ændre sig og give flere gode perioder. Ved behandling, er det muligt at kunne fjerne smerterne eller holde dem nede, så de gode perioder forlænges. Nogle kan fortsætte deres hverdag, mens andre vil have flere smerter og være begrænsede i dagligdagen, da er det forskelligt fra person til person, hvordan prognosen er.

Hvis du i forløbet ikke oplever bedring af dine symptomer, vil kiropraktoren efter 2 uger henviser dig til din egen læge for videre vurdering. Sørg for at tale med kiropraktoren om alle de ting, som du har spørgsmål til eller bekymringer om.

Hvad skal du være opmærksom på

Du skal være opmærksom på brug af medicin. Et kortere forløb med hyppigt forbrug af Panodil (smertestillende) kan paradoksalt nok udløse kronisk hovedpine. Hvis du mistænker en sammenhæng, skal du tale med egen læge.

Har du andre diagnoser? Hormonforstyrrelser, sukkersyge og andre medicinske sygdomme kan give anledning til hovedpine. Hvis du er usikker på en mulig sammenhæng, skal du tale med egen læge.

Du skal søge læge, hvis du oplever:

- tiltagende hovedpine over en periode på flere dage
- har hovedpine om natten, eller hvis du er usikker på dine symptomer.
- oplever pludseligt indstændende hovedpine af svær og ukendt styrke
- at du sammen med hovedpine udvikler feber, påvirket bevidsthed eller påvirket syn og/eller ved lammelser i ansigtet,
- at din hovedpine opstår i forbindelse med et slag eller fald.

Et forløb til dig

Kiropraktoren er specialist i bevægeapparatet og i smerter i muskler og led. Kiropraktoren har 5 års uddannelse fra universitetet efterfulgt af ét år i turnus. Et udredningsforløb for spændingshovedpine består af en grundig forundersøgelse, hvorefter der stilles en eventuel diagnose og bliver lagt en plan for det videre forløb.

Herefter har du mulighed for opfølgende konsultationer samt en status konsultation efter fire uger. Forløbet for spændingshovedpine giver dig afklaring, ro og tryghed. Kiropraktoren hjælper dig med smerterne og giver dig vejledning. Kiropraktoren vil løbende orientere din egen læge eller henvise dig til videre udredning, hvis der er behov for det.



Undersøgelse og diagnose

Kiropraktoren foretager en grundig forundersøgelse og kortlægger mulig årsag, stiller eventuel diagnose og laver en plan for det videre forløb.



Behandling

Kiropraktoren kan tilbyde behandling, der potentielt kan mindske smerter og fremme funktionsevne.



Opfølgning

Kiropraktoren holder løbende øje med tilstanden og kan henvise til videre udredning, hvis det bliver nødvendigt.



Information og vejledning

Den rette rådgivning kan gøre det nemmere at leve et så normalt liv som muligt og hjælpe til forebyggelse af, at smerterne kommer igen.



Smertehåndtering

Kiropraktoren kan vejlede og vise, hvad du kan gøre ved smerterne.



Kommunikation

Kiropraktoren sørger for at informere din læge om forløbet.

