

# GODE RÅD TIL BØRN MED SPÆNDINGSHOVEDPINE



REGION SJÆLLAND  
SLAGELSE SYGEHUS



*- vi er til for dig*

### **Spændingshovedpine**

I har været hos børnelægen, som har fundet ud af, at dit barn lider af spændingshovedpine.

Spændingshovedpine er ikke en sygdom, men et signal/smerter fra kroppen.

Spændingshovedpine er kendetegnet ved følgende symptomer:

- Trykkende eller pressende hovedpine, ofte i begge sider af hovedet (kan variere)
- Ikke en kraftig/voldsom hovedpine
- Hovedpinen forværres ikke af fysisk aktivitet
- Hovedpinen kan variere fra ½ time til 7 dage

### **Hvad kan udløse spændingshovedpine**

Mange faktorer kan være med til at udløse hovedpinen fx mange timers skærm, sult, for lidt/meget søvn, støj, væskemangel, for lidt fysisk aktivitet og problemer med bidfunktionen.

Derudover udløses smerterne oftest fra ømme muskler og sener. Nakkens muskler arbejder hele tiden. Hovedet skal balancere på toppen af rygsøjlen faktisk som en bowlingkugle for enden af en stok. Hvis der opstår ubalance i nakkemusklernes kan det give hovedpine

### **Hvad kan man gøre for at forebygge spændingshovedpine**

#### **Væske**

Det vigtigste er at dit barn får væske nok i løbet af dagen. Gerne 1½ liter, hovedsageligt vand.

Der kræves ekstra væske når det er meget varmt eller hvis dit barn dyrker sport.

#### **Mad**

Regelmæssige måltider, dvs 3 hoved- og 3 mellemmåltider.

Morgenmaden er vigtig, som en god start på dagen. Man ved også, at morgenmad har stor betydning for indlæring i skolen.

Undgå for meget hvidt sukker i maden, store udsving i blodsukkeret kan også give hovedpine.

#### **Motion**

Det anbefales at man hver dag får frisk luft og dyrker 1 times motion. Al aktivitet er godt, find det som er godt for dit barn og jeres familie. Svømning er specielt godt for spændingshovedpine.

#### **Søvn & regelmæssig levevis.**

Det er godt for dit barn at leve så regelmæssigt som muligt. Dette gælder også i forhold til gode og faste

søvnrutiner.

Vær opmærksom på, om dit barn snorker eller skærer tænder om natten.

Prøv at undgå en stresset og travl hverdag.

Det er vigtigt at der er tid og rum i familien, så dit barn har mulighed for at tale om store og små bekymringer.

**Skærmtid.**

Undgå at dit barn samlede skærmtid overstiger 1-2 timer/dgl. Dette gælder både Ipad, tv, pc, og mobil-tlf.

Vær opmærksom på u hensigtsmæssige stillinger/kropsholdning, når dit barn sidder ved skærm.

### **Øvelser**

Det kan hjælpe rigtig godt på spændingshovedpine, hvis dit barn regelmæssigt laver de øvelser, som er vedlagt i denne pjece.

Er det svært for dit barn at huske øvelserne, anbefaler vi at i laver dem sammen. Øvelserne skal laves hver dag gennem flere uger, før i kan vurdere om de hjælper.

**Medicin når dit barn har hovedpine**

Det kan blive nødvendigt at tage medicin mod hovedpine. Dit barn må ikke få hovedpine-piller mere end 2-3 dage om ugen. For megen medicin

kan nemlig give medicin fremkaldt hovedpine.

Det er i dag i børneambulatoriet aftalt, hvilken medicin dit barn må få (se aftaleseddel)

Ved ændring af hovedpinens karakter og hyppighed bør I kontakte os i børneambulatoriet.

Tlf. 58 55 34 00

Mandag - fredag kl. 08.00 - 12.00

Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00  
(akutnummer oplyses på telefonsvarer)

Tirsdage kan I kontakte sygeplejersken direkte ml. kl. 9-9.30 på tlf. 58 55 34 15

Dele af denne pjece er kopieret fra Danske Fysioterapeuter samt kropsfysik.

Hvis du vil vide mere om hovedpine anbefaler vi bla. at du læser på hovedpineforeningens hjemmeside [www.hovedpineforeningen.dk](http://www.hovedpineforeningen.dk), [www.kropsfysik.dk](http://www.kropsfysik.dk) og <https://www.fysio.dk>

Venlig hilsen

Personalet i Børneambulatoriet samt  
Børnefysioterapeuter  
Slagelse Sygehus

