



Spændingshovedpine

Gode råd til børn og unge

Spændingshovedpine

Du har været hos lægen, som har fundet ud af, at du lider af spændingshovedpine.

Spændingshovedpine er ikke en sygdom, men et signal/smerter fra kroppen, der er kendetegnet ved følgende symptomer:

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

Hvad kan udløse spændingshovedpine

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

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 nakkemusklene, kan det give hovedpine.

Hvad kan man gøre for at forebygge spændingshovedpine

Væske

Det vigtigste er, at du får væske nok i løbet af dagen. Gerne 1½ liter, hovedsageligt vand. Der kræves ekstra væske, når det er meget varmt eller hvis du dyrker sport.

Øvelser

Det kan hjælpe rigtig godt på spændingshovedpinen, hvis du regelmæssigt laver de øvelser, som er vedlagt i denne pjece. Er det svært for dig at huske øvelserne, anbefaler vi at du laver dem sammen med andre. Øvelserne skal laves hver dag gennem flere uger, før det kan vurderes om de hjælper.

Dele af denne pjece er kopieret fra Danske Fysioterapeuter samt krop-fysik.

Hvis du vil vide mere om hovedpine, anbefaler vi følgende hjemmesider [Hovedpineforeningen](#), [Krop + Fysik](#) og [Danske Fysioterapeuter](#)

Kontakt

Du /I er altid velkommen til at kontakte Børne- og Ungeambulatoriet ved behov.

Sekretær

Mandag til fredag kl. 9-15
Tlf. 5948 4215 – tast 1

Sygeplejerske

Ma-on-to-fr kl. 08:30-10:00
Tlf. 5948 4215 – tast 2

Venlig hilsen

Holbæk Sygehus

Børne- og Ungeafdelingen

Smedelundsgade 60

4300 Holbæk