

Når hovedpine stjæler dit overskud

Af Anne Mølgaard, RAB godkendt akupunktør og medlem af Praktiserende Akupunktører.

Hvis du er en af de mange danskere, der dør med tilbagevendende hovedpine, så ved du hvordan hovedpine kan dræne al din energi, så du kun har lyst en ting – nemlig at hvile dig. Du ved, hvordan hovedpine kan betyde, at arbejdsdagen føles lang og tung. Måske har du måttet melde dig syg eller melde fra til et arrangement på grund af hovedpine.

Men det behøver ikke være sådan! Der er hjælp at hente – og du kan gøre meget selv for at komme ud af den dårlige spiral, hvor spændingerne tiltager, og der kommer flere og flere dage med hovedpine og panodil.

Hovedpine der trækker opad fra nakke og skuldre

Spændingshovedpinen føles tung, spændt eller trykkende. Måske har du oplevet det, som om der sidder et stramt bånd rundt om hovedet. Der kan også være smerter og trykken i hele hovedet. Det kan føles, som om den kommer "krybende" fra nakken eller skuldrene og op over baghovedet. Hovedpinen kan vare i dagevis.

Ofte kan hovedpinen forbindes til smerter eller spændthed i nakke, hals og skulder. Spændinger i ansigtsmuskulaturen – f.eks. omkring øjnene eller i kæben – er også værd at se nærmere på.

Hvorfor opstår spændingshovedpine?

En effektiv måde at trække en spændingshovedpine til er forkert eller ensformig arbejdsstilling – f.eks. foran computeren, hvor skuldrene ofte ryger "helt op under ørerne", hvilket skaber spændinger der kan forplante sig opad. Hvis dit hoved kommer frem mod skærmen - foran skuldrene – belaster det også muskulaturen i hals, nakke og skulder.

Det hårde sammenbid

En anden meget udbredt forklaring kan være hårdt sammenbid. Du har måske lagt mærke til, at du i nogle situationer bider tænderne hårdt sammen, hvis du skal præstere noget, skynde dig eller hvis du er stresset. Det giver spændinger i kæbeområdet, som kan resultere i en tung følelse i hovedet. Hvis du bider sammen om natten, kan det betyde, at du vågner med hovedpine, som letter i løbet af dagen.

Stress og anspændthed kan også resultere i fysiske spændinger, der giver hovedpine. Der er selvfølgelig andre årsager til hovedpine end spændinger. F.eks. kan din kost, medicin, manglende søvn, følelser, alkohol og hormonelle ubalancer have indflydelse. Her er det vigtigt at få den rette vejledning omkring livsstil for at forebygge hovedpine.

På workshoppen "Fri for hovedpine", som jeg afholder løbende, lærer jeg dig, hvordan du selv kan mindske din hovedpine ved hjælp af bl.a. akupressur. Læs mere på www.akupunkturmodsmarter.dk.

Fem veje til mindre hovedpine

Der er heldigvis hjælp at hente for dig, som lider af hovedpine. Du kan gøre meget selv for at mindske de spændinger, der forårsager hovedpinen. Og med akupressur kan du lindre hovedpinen. Her får du fem råd til mindre hovedpine i hverdagen:

1. Brug akupressur

Flere akupunkturpunkter har en god virkning på spændingshovedpine. Et af de bedste punkter, som er godt ved trykkende hovedpine, ligger oven på hånden, midt mellem pegefingerknoen og håndleddet. Giv et tryk på den side af knoglen, der vender over mod tommelfingeren. Bare find det ømmeste punkt og tryk et par minutter eller til hovedpinen letter. Mange andre akupunkturpunkter hjælper mod hovedpiner, der er placeret forskellige steder – i tinding, pande eller baghoved. Nogle af dem er placeret på fødderne, andre på hænderne.

2. Lad kæben slappe af

Lad underkæben hænge løst, så du ikke spænder unødigt i kæbemuskulaturen. Lad også tungen slappe af. Undgå desuden at bide tænderne sammen i løbet af dagen, da det giver mange spændinger, der kan resultere i hovedpine. En nordpolsmagnet kan hjælpe kæbemusklerne til øget afspænding.

3. Placer hovedet korrekt

Læg mærke til, hvordan dit hoved er placeret, når du f.eks. sidder foran computeren. Hovedet bliver for tungt for nakken at bære, hvis hovedet er placeret foran skuldrene.

4. Få gode arbejdsstillinger

Undgå at skuldrene sidder ”oppe ved ørerne”. Skift hyppigt arbejdsstilling og tag små pauser. Få evt. hjælp til at indrette din arbejdsplads, så du sidder hensigtsmæssigt – og tjek at lysforholdene er i orden.

5. Træk vejret rigtigt!

Den dybe vejrtrækning ned i maven er meget forløsende for spændinger. Og du undgår at aktivere skuldermusklerne, som man gør ved overfladisk vejrtrækning, hvilket giver flere spændinger i nakke- og skulderområdet.

Der er mange andre ting, du kan gøre for at slippe af med hovedpinen. Hvis den er udløst af bestemte fødevarer, stress eller træthed er det væsentlig at sætte ind på de fronter også. Det kan også være en ide at få tjekket dit syn, da spændinger i øjenregionen kan give hovedpine.

Akupunktur hjælper mod hovedpine

Akupunktur, akupressur og øreakupunktur er gode våben i kampen mod hovedpine. Flere store internationale studier viser, at akupunktur virker mod hovedpine.

Behandlingen går bl.a. ud på at anvende bestemte akupunkturpunkter, som er smertestillende på hovedpine. Med akupressur i form af blide tryk kan man desuden lindre de spændinger, der er årsag til hovedpinen og derved forebygge hovedpine.