



GODE RÅD TIL BØRN & UNGE MED HOVEDPINE/MIGRÆNE

Spændingshovedpine skyldes spændinger i musklerne, typisk i den øverste del af ryggen, nakken, skuldrene og på kraniet (ofte i tindingerne), og opleves oftest som en pressende smerte i hovedet.

Årsagerne til spændingshovedpine kan være mange; forkert livsstil, dårlige sidde- og sovestillinger, for meget tid foran en skærm, stress, psykiske problemer mm.

VÆSKE

'Uden mad og drikke duer helten ikke'

Noget af det vigtigste, man kan gøre for at undgå hovedpine, er at drikke nok væske, som primært bør være vand, da sodavand og saftvand er alt for sukkerholdige, hvilket hverken er godt for blodsukker, tænder eller kroppen som helhed. Nogle børn og unge er ikke gode til at mærke tørst og glemmer derfor at drikke. Kroppen har stort brug for væske fx til at lave sved, til vejrtrækningen og til dannelse af urin og afføring.

Der skal derfor drikkes 1½-2½ l hver dag – og mere i varmt vejr og ved sport!

Det er derfor en god idé at måle, hvor meget der reelt drikkes fx ved brug af ½ l vandflasker, som evt kan lægges halvt fyldt i fryseren over natten, så er der koldt vand det meste af dagen.

Hvis man ikke er vant til at drikke ret meget, kræver det en periode (2-3 uger), hvor man tvinger sig selv til at drikke meget, hvorefter en meget større fornemmelse af tørst vil opleves. For at huske at drikke kan bruges en alarm på fx mobiltelefon hver 2.time, og så hver gang drikke en halv vandflaske.

MAD

Det er meget vigtigt at undgå lavt blodsukker og store udsving i blodsukkeret for at undgå at få hovedpine. Det gøres ved at spise mange (5-6) måltider dagligt af 'god kvalitet' dvs at det skal være mad, der gør, at blodsukkeret stiger stille og roligt. Det gøres ved at spise lidt grovere kost som fx rugbrød eller grovbrød i stedet for hvidt brød, grovpasta og grovris i stedet for de hvide typer samt at spise grøntsager og frugt. Hvis man indtager simpelt sukker (især hvis det kun er det), får man store svingninger i blodsukkeret (og tit et fald under den kritiske grænse), og dette giver hovedpine.

Man skal naturligvis ikke indtage 5-6 hovedmåltider, men derimod spise mellemmåltider - og ofte vil man samtidig opdage, at man er knap så sulten til hovedmåltiderne, da det giver en meget bedre sult- og mæthedsregulation at spise mange mindre måltider.

SØVN

Det er meget forskelligt, hvor meget søvn, man behøver, men både for lidt, for meget OG søvn på de forkerte tidspunkter af døgnet kan give hovedpine. Også størrelsen og antallet af hovedpude(r) kan betyde noget for udviklingen af hovedpine.

Prøv evt i en periode at gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag og se, om det påvirker hyppigheden og sværhedsgraden af din hovedpine.

SKOLEN/SIDDESTILLINGER

Der er i mange skoler mange elever i klasserne, hvilket betyder en del larm og en tendens til, at der bliver dårlig luft i klasseværelset, som begge kan provokere hovedpine. Sørg derfor for, at der bliver luftet godt ud i klasseværelset - og gå udenfor i frikvarteret og få frisk luft.

Vær også opmærksom på at sidde rigtigt på stolen, samt at bord og stol passer i højden. Man skal kunne nå gulvet med hele foden og kunne holde ryggen ret. Spørg evt skolesundhedsplejersken til råds.

SKÆRMTID

Mange timer ved skærmen kan udløse hovedpine! Både PC, TV, playstation, nintendo, mobil mm kan udløse dette. Begræns derfor dette til nødvendige timer – og se om det nedsætter hovedpinen.

STRESS

Stress kan skyldes mange ting og kan være svært at undgå. Det kan være, at der er mange ting, man gerne vil fx gå i skole, i klub, til sport eller anden fritidsaktivitet - og samtidig med lektier og samvær med familien. Man kan også opleve 'forventningsstress' fx op til fødselsdag eller til jul, eller stress som følge af problemer i skolen, med vennerne eller derhjemme.

Mange af de ting, der kan give stress i hverdagen, kan man prøve at gøre noget ved – og nogle gange er det nødvendigt at måtte fravælge aktiviteter, som kan være vejen til at få hovedpinen væk.

MOTION

Al slags sport er godt og kan være medvirkende til, at hovedpinen ikke kommer så tit, evt helt ophører. Svømning er særlig godt, hvis man har mange spændinger, dog skal man passe på ikke at spænde i nakken, hvis man svømmer brystsvømning.

Frisk luft er også altid godt, og en god måde at få dette er ved om muligt at cykle til og fra skole. Gå- og løbeture (evt sammen med andre) er både hyggelige og en gode måder at få motion på. Det kan gøres sjovere ved at bruge skridttæller eller en GPS, som er i mange mobiltelefoner, så man kan se, hvor langt man når, og måske hvor man har gået eller løbet.

MEDICIN

Nogle gang er det være nødvendigt med smertestillende medicin fx for at bryde en ond cirkel, hvor man spænder endnu mere, fordi man har hovedpine, og derved får endnu mere hovedpine.

Følg den plan, som er lagt i klinikken - og som står på bagsiden af din hovedpinekalender.

NØDPLAN

Hvis man begynder at få ondt i hovedet, gøres følgende:

- Drik ½ l vand
- Få frisk luft og/eller slap lidt af
- Lav udspændingsøvelser



Det er ikke til på forhånd til at vide, hvad der kan få hovedpinen til at forsvinde, så man må prøve sig fem.

UDSPÆNDINGSØVELSER

Udover dårlige siddestillinger kan det også være, at det er en forkert kropsholdning, der giver muskelspændinger. Det kan være, at man ikke får rettet ryggen helt, eller at man har tendens til at gå med lidt løftede eller fremadhældende skuldre. Prøv at se i et spejl, om det er tilfældet.

Muskelspændingerne, evt på grund af en forkert kropsholdning, kan ofte bedres ved at lave nogle simple øvelser (forslag til disse udleveres i klinikken). Det tager ikke mere end 5 minutter at lave øvelserne, men for at have god effekt skal de laves mindst én gang dagligt. Lav dem gerne med resten af familien, dels da det er sjovere, og dels har andre i familien ofte også har spændinger (især de voksne). Først efter at have lavet øvelserne fast i nogle uger kan du afgøre, om det hjælper.

En anden ting er massage, som kan være rigtig rart og måske hjælpe lige nu og her, men det hjælper ikke som øvelser på at undgå at få hovedpine fremover.

Klinik for Børn & Unge