

Spændingshovedpine

Spændingshovedpine er en af de hyppigste smertetilstande og det skønnes, at næsten en tredjedel af befolkningen oplever spændingshovedpine

Hvad er spændingshovedpine?

Spændingshovedpine er karakteriseret ved en pressende, trykkende smerte af let til moderat intensitet, ofte beskrevet som "et bånd der strammer om hovedet".

I diagnostikken af spændingshovedpine er en hovedpinedagbog vigtig for at kunne stille diagnosen. Herved kan der skelnes mellem migræne og spændingshovedpine, og samtidigt skal et muligt medicinoverforbrug udelukkes. Et vigtigt kriterium er, at spændingshovedpine **ikke** er ledsaget af de typiske ledsagesymptomer, som kendes fra migræne: forværring ved fysisk aktivitet, opkast eller svær kvalme og overfølsomhed for lys og lyde.

Det skønnes, at næsten en tredjedel af befolkningen oplever spændingshovedpine flere gange per måned, mens 1 ud af 10 oplever det ugentligt. Kronisk spændingshovedpine (hovedpine \geq 15 dage/måned) er mere sjælden, men findes hos 3 % af befolkningen. Det udgør derfor et væsentligt sundhedsproblem.

Hvorfor får man spændingshovedpine?

Mekanismerne bag spændingshovedpine er ikke fuldt klarlagte, men kan skyldes stress og smerter fra muskler i nakke og på ydersiden af hovedet. Hos patienter med hyppig episodisk og kronisk spændingshovedpine er det påvist, at centralnervesystemet er overfølsomt for smerte.

Behandling

Den episodiske spændingshovedpine, der optræder et par dage om måneden, bliver ofte håndteret uden lægekontakt. Såfremt anfaldshyppigheden stiger, kan en hyppig episodisk og kronisk spændingshovedpine være ganske generende og føre til sygelighed og nedsat livskvalitet.

Ikke-medicinsk behandling

Behandlingen bør sigte mod information om tilstanden samt prøve at identificere og eliminere mulige udløsende faktorer, f.eks. stress eller ufysiologiske arbejdsstillinger.

Nogle patienter vil have gavn af fysioterapi, med fokus på instruktion i korrekte arbejdsstillinger, holdningskorrektur samt instruktion i hjemmeøvelser, som sigter mod at reducere muskuloskeletale spændinger. Specielt ved kronisk spændingshovedpine kan nogle patienter have gavn af adfærdsterapi og kognitiv terapi (stress- og smertehåndtering), som typisk varetages af psykologer.

Medicinsk behandling

Anfaldsbehandling

Almindelige smertestillende medicin (paracetamol og acetylsalicylsyre) har dokumenteret effekt ved de enkelte episoder af spændingshovedpine, mens kronisk spændingshovedpine ofte er mere vanskelig at behandle. For at undgå et skadeligt medicinoverforbrug skal forbruget af smertestillende medicin holdes under 15 dage per. måned, og morfika bør helt undgås.

Forebyggende behandling

Specielt hos patienter med kronisk spændingshovedpine kan der være behov for forebyggende behandling.