

Posttraumatisk hovedpine

Hovedpine efter en nakke eller hovedskade er en hovedpine, der opstår indenfor 7 dage efter skaden.

Hvad er årsagen til hovedpine efter nakke- eller hovedskade?

Man kender ikke den præcise årsag til denne type hovedpine. Men man mener, at der både er fysiske, psykologiske og sociale årsager.

Hvor hyppig er hovedpine efter nakke- eller hovedskade?

Hovedpine efter skader mod hoved/nakke er relativ hyppig, og oftest forbigående. Hvis man har tendens til hovedpine i forvejen, har man muligvis højere risiko for at få en ny hovedpine eller forværring efter en skade.

Hvad er symptomerne på hovedpine efter nakke- eller hovedskade?

Smerten kan ligne både en spændingshovedpine med trykkende smerter, men også migræne, hvor smerten er af pulserende karakter. Hovedpinen kan være ledsaget af kvalme og lysskyhed.

Hvordan stilles diagnosen?

En samtale og eventuelt undersøgelse hos lægen er ofte tilstrækkeligt. Ofte vil en hovedpinedagbog være nyttig. Det kan eventuelt være nødvendigt med en skanning af hjernen/nakken for at udelukke skader, der skal behandles.

Hvordan behandles hovedpine efter nakke- eller hovedskade?

Det kan være gavnligt at planlægge pauser/hvil, være moderat aktiv og få en god nattesøvn. Man kan også forsøge afspændingsøvelser. Man bør holde sig fra ting, der kan forværre hovedpinen. Smertestillende medicin i håndkøb kan forsøges, men ikke mere end højst 14 dage om måneden, da man ellers risikerer en medicinoverforbrugshovedpine (MOH).

Hvordan er langtidsudsigterne?

Hovedpinen forsvinder ofte indenfor de første uger til måneder. En mindre del (omkring 20%) kan have symptomer efter et år.