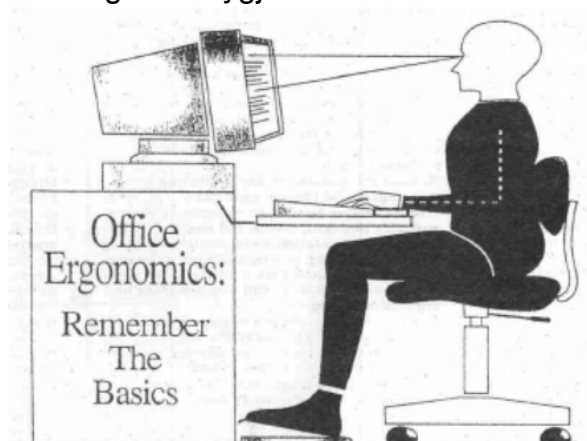


Aðferðir sem koma í veg fyrir langvinnan höfuðverk.

Langvinnur höfuðverkur er verkur í höfði sem hefur verið viðvarandi í meira en 3 mánuði. Algengasta ástæða höfuðverkjar er spennuhöfuðverkur og síðan migrén eða aðrar sjalgjæfari ástæður.

Get ég gert eitthvað svo mér líði betur? -Já það sem þú getur gert er:

1. Pekktu kveikjuvalda þína. Það er áhrifaríkast til að koma í veg fyrir höfuðverk
2. Skráðu höfuðverkjardagbók til að læra inn á kveikjuvalda þína og munstur þeirra
3. Ekki hunsa vægan höfuðverk. Meðhöndlun á vægum höfuðverk kemur í veg fyrir slæman höfuðverk og einnig migrén
4. Hafðu svefn á dagskránni. Breytingar í svefnmunstri geta valdið höfuðverk. Nægilegur svefn er því mikilvægur
5. Streita og spenna eru 2 helstu kveikjuvaldar höfuðverks
 - a. Skipuleggðu þig og ekki hætta við það sem þarf að gera
 - b. Nýttu þér streitustjórnunarnámskeið eða einstaklingsmeðferð
 - c. Regluleg þolþjálfun og ganga minnkar streitu
 - d. Andaðu djúpt eða gerðu slökunaræfingar
 - e. Viðhaltu jafnvægi á milli vinnu og skemmtunar
 - f. Koffín er eldsneyti fyrir streitu og spennu. Notaðu það viturlega
 - g. Ef þunglyndi eða kvíði eru til staðar, leitaðu þá hjálpar
6. Minnkaðu álag og spennu á hálsi
 - a. Sofðu á baki eða hlið þannig að hryggurinn er beinn
 - b. Stilltu vinnustöð þína rétt. Skoðaðu þætti eins og skjá, lyklaborð, stólastillingu, bakstuðning og handfrjálsan búnað við síma
 - c. Tvískipt gleraugu geta aukið álag á háls
 - d. Yfirfarðu líkamsstöðu þína reglulega, sérstaklega ef vinnan krefst þess að þú sért í sömu stöðu í lengri tíma. Hreyfðu þig og gerðu teygjur



7. Minnkaðu vöðvaspennu í kjálkum
 - a. Tennur eiga aldrei að snertast
 - b. Tungan á að hvíla við efri góm og tennur að vera aðskildar

8. Álag á augu getur valdið höfuðverk eða gert hann verri hjá viðkvæmum einstakingi
9. Minnkaðu spennu í höfuði. Nuddaðu hársvörð og andlit daglega í sturtu



10. Farðu yfir líkamann. Skoðaðu spennu í hálsi og kjálkum á 15 mín. fresti. Til þess má nota minnismiða, klukku eða tölvuprógram
11. Taktu oft hlé. Á klst. fresti er rétt að teygja á hálsi eða kjálka og anda djúpt 5-10 sinnum. Hlé í 2 mín eykur framleiðni og minnkar spennu
12. Þekktu kveikjuvalda matar og hafðu stjórn á þeim sem hafa mest neikvæð áhrif
13. Borðaðu reglulega og taktu hádegishlé þó það sé bara í 15mín.
14. Minnkaðu eða hættu koffínotkun. Ef þú færð fráhrarfshöfuðverk, minnkaðu þá koffínotkun smám saman eða með hjálp fagfólks
15. Lyfjahöfuðverkur. Mundu að verkjalyfjanotkun oftar en 2-3/vika getur valdið lyfjahöfuðverk sem truflar meðferðarmöguleika á höfuðverk
16. Notaðu hita eða kulda. Hiti auðveldar slökun og teygjur á meðan kuldi getur minnkað verki
17. Fylgdu alltaf ráðleggingum um lyfjatöku
18. Skyndileg versnun eða breyting á höfuðverk getur einstaka sinnum verið hættuleg. Ef miklar breytingar verða á einkennum eða höfuðverkjamunstri leitaðu þá hjálpar
19. Gerðu sérstaka meðferðaráætlun fyrir hverja tegund höfuðverks

Ólöf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingarlæknir, des 2015.

Byggt á upplýsingum frá University of Minnesota. Prevention of Chronic Pain: A human Systems Approach.