

Skole for hodepine

2002-02-07 Et nytt rehabiliteringsopplegg for pasienter med hodepine og migrene har gitt så gode resultater at Norsk Migreneforbund starter landets første hodepineskole.

Tre ukers rehabilitering har gitt svært god effekt hos mange av de 40 deltakerne i prøveprosjektet: Hyppigheten av anfall syntes å minke for flere av dem. Nær én av tre hadde mindre smerter et halvt år senere. Ved starten oppga 33 prosent av deltakerne at de hadde 16 sykedager eller mer i måneden. Etter et halvt år var det bare 16 prosent med så mange sykedager. Halvparten oppgir at de har redusert medisinforbruket. Åtte av ti pasienter klarte å redusere stressfaktorer i livet sitt.

Opphav:

Kvinnehelsebilag, Dagens Medisin
03/02

Etter svensk modell

Dette er noen av resultatene fra prøveprosjektet Mestring av migrene/hodepine. Prosjektet, som startet i januar 2000 på bakgrunn av en modell fra Sverige, har vært gjennomført ved Hokksund Kurbad og Opptreningscenter. I april starter Norsk Migreneforbund, i samarbeid med senteret, Norges første hodepineskole. Prosjektleder Solveig Furulund i Norsk Migreneforbund minner om at utvalget på 40 pasienter er lite som grunnlag for å trekke bastante konklusjoner: - Dette er ikke et vitenskapelig forskningsprosjekt, men det gir en indikasjon. Vi har heller ikke hatt noen kontrollgruppe - slik at vi ikke har noen garanti for at resultatene skyldes tilfeldigheter. Likevel synes vi resultatene samlet peker i en positiv retning, sier Furulund.

Tverrfaglig team

I løpet av ukene på kurbadet lærte pasientene om ytre årsaker til hodepine og migrene, om medikamentbruk og stresshåndtering og kroppsbevissthet. De gjennomgikk et treningsopplegg med gymnastikk, tai chi, bassengtrening og turgåing, det hele med bidrag fra eksterne aktører som nevrolog, kostholdsekspert, psykolog og helsepedagog. - Vi har tatt for oss de ytre faktorene til hodepine og migrene. Den daglige spenningshodepinen er det lettest å gjøre noe med, og den ble også merkbart redusert med prosjektet. Migrene er derimot en somatisk sykdom som ikke kan helbredes med trening og lavere stressnivå, men pasienten kan redusere plagene og få det bedre, sier Solveig Furulund.

Stor egeninnsats

En viktig del av kurset på Hokksund har vært å få ned stressnivået. Pasientene har lært å sette grenser, ta hensyn til seg selv og klare å si nei - både hjemme og på jobb. - Dette har med vår livsstil å gjøre, og her har deltakerne vært veldig flinke til å bruke det de har lært også etterpå. Det samme gjelder egentrening, hvor nesten alle hadde fulgt opp, sier Solveig Furulund. Fysioterapeut Trine Lise Haagensen har fungert som både koordinator og behandler i prosjektet. Hun bekrefter Furulunds inntrykk: - Mange av pasientene har gjort stor egeninnsats. Én har fått endret turnusen på jobben sin, en annen har fått slippe et plagsomt møte som ofte utløste anfall og en tredje har skaffet seg et pusterom hjemme. Svært mange har gjort noe med kostholdet sitt.

Noen ble verre

Noen har også skiftet fastlege med godt resultat. - At nesten alle har fortsatt med egentrening, er veldig gledelig. Det krever styrke å være syk. Jevn trening gir denne styrken, sier fysioterapeut Haagensen. Ikke alle hadde noe utbytte av rehabiliteringen. Noen ble faktisk verre. - Det gjelder mennesker som hadde for eksempel nakkesleng. Det betyr ikke at de utelukkes fra tilbud, men at de må få noe mer tilpasset deres behov, sier Haagensen.

Bevisst medisinbruk

Nevrolog Britt Standnes ved Sykehuset Buskerud har vært knyttet til prosjektet som foreleser. Hun har snakket med pasientene om sykdomslære, medikamentbruk og overforbruk samt årsaker til anfall. - Jeg har stor tro på dette opplegget; at det finnes andre ting enn medikamenter som kan hjelpe. Jeg tror det er viktig å lære om sykdommen sin og medikamentbruk. - Er det et poeng i seg selv å redusere medisinbruken, slik mange i prosjektet har gjort? - Ikke generelt. Gode medikamenter som gir god effekt, blir gjerne riktig brukt. Hvis medisinen ikke gir god effekt, og smertene derfor er store, er det lett for pasienten å komme inn i et mønster av overforbruk. Dette har vært lite kjent - særlig blant allmennlegene. Det er viktig å være oppmerksom på pasienter som ofte har anfall og pasienter der effekten tilsynelatende er for dårlig. Det tar tid å komme under huden på en migrepasient - og krever mer enn en kort konsultasjon, fremholder Britt Standnes.

I tråd med helselovene

Lars Jacob Stovner er nevrolog ved St. Olavs Hospital i Trondheim. Han har forsket mye på hodepine og migrene. Prosjektet i Hokksund har han litt kjennskap til. - I utgangspunktet høres prosjektet lovende ut. Det er i tråd med de nye helselovene, som sier det skal satses mer på det vi kaller likemannsarbeid; at kronisk syke skal få innsikt i egen sykdom ved å treffe fagfolk og andre pasienter i tilsvarende situasjon. Når det gjelder effekten, må vi alltid være kritiske. Det er lett å bli lurt til å tro at noe hjelper, mens det kan skyldes tilfeldigheter. Vitenskapelig holder ikke dette prosjektet, men det er interessant som utgangspunkt for videre forskning, sier Lars Jacob Stovner.

- Kvinnehelsebilag:**
- [Intro: Kvinnekraft og klasseskille](#)
 - [Lav utdanning - like farlig som høyt kolesterol](#)
 - [Hjerte: Vanskeligere å diagnostisere kvinner](#)
 - [Bekkenplager: Spesifikk trening gir effekt](#)
 - [Infarkt: Kommer for sent til sykehus](#)
 - [Forskningsrådet vil ha mer kjønns spesifikk forskning](#)
 - [Østrogen - kreft: 3-1](#)
 - [Østrogen: Små forskjeller](#)
 - [Flere fjerner livmoren](#)
 - [Myomer: Ny behandling kveler knutene](#)
 - [Tidlig menopause = risikogruppe](#)
 - [Kampklare kvinner](#)
 - [Skole for hodepine](#)
 - [Frankensteins utfordrer](#)
 - [Kvalme kvinner - til å spy av?](#)
 - [Vil rydde opp i svangerskapsomsorgen](#)
 - [Ukjente råd for gravide](#)
 - [Tannlegeskrekk etter seksualovergrep](#)
 - [Omskjæring: Mye taushet og uvitenhet](#)
 - [Omskjæring: Omreisende i alvor og sang](#)
 - [Fibromyalgi: Vær forsiktig med kniven](#)
 - [Fibromyalgi: Leter etter svar](#)
 - [Psyken vinner over smertene](#)
 - [Verdens eneste vaginalstein?](#)

Eira Kjernlie

Dagens Medisin

Postboks 6970 St. Olavs Plass
0130 OSLO

redaksjonen@dagensmedisin.no

Telefon: 24 14 68 70

[Kontaktinformasjon](#)

© Dagens Medisin

Alt innhold på www.dagensmedisin.no er opphavsrettslig beskyttet.

Ansvarlig redaktør/administrerende direktør: [Lottelise](#)

[Folge](#)