

- Undervurderer smertene ved spenningshodepine

Av [Mari Rian Hanger \(Dagens Medisin\)](#) 28.09.2008 kl. 16:22 Kilde: VG NETT

Spenningshodepine er noe de fleste opplever iblant. - Fordi det er så vanlig, blir smertene hos dem som er kronisk plaget, undervurdert, sier Lars Jacob Stovner, avdelingsleder ved Nasjonalt kompetansesenter for hodepine.



UNDERVURDERT: Professor Lars Jacob Stovner mener spenningshodepine er underurdert. Foto: Fredrik Solstad/VG

Spenningshodepine er den vanligste formen for med hodepine.

[Helse og medisin](#) / [RSS](#)
[Lag din egen RSS](#)

[Les også: En av tretti 40-åringer har kronisk hodepine](#)

- Det er en ren hodepine, ikke så kraftig som for eksempel migrene, men irriterende - og den kan være plagsom. Bare 10-20 prosent av befolkningen har aldri spenningshodepine, sier professor Lars Jacob Stovner.

[Sykdom](#)

[Dagens Medisin](#)

[Les også: Ringer helst fastlegen ved mistanke om slag](#)

Men en andel på tre-fem prosent av befolkningen er kronisk plaget av spenningshodepine.

[Les også: Tester migrenebehandling i Norge](#)

- For dem er hodepinen et stort problem, sier Stovner.

Bagatelliserer

Det kan være vanskelig for disse pasientene å få gehør for sine plager.

- Det er ingen tvil om at spenningshodepine blir undervurdert. En del allmennleger tar problemet for lite alvorlig. Jeg får mange tilbakemeldinger fra pasienter som føler at fastlegen har det for travelt, og ikke har tid til å lytte til plagene deres. De føler at problemet blir bagatellisert og karakterisert som «bare hodepine», sier Stovner.

Han mener problemet oppstår fordi hodepine er så vanlig.

- Mange har litt hodepine iblant, og dette går utover den andelen som virkelig har store plager, sier han.

Verre enn migrene

Stovner har i et WHO-prosjekt vurdert den globale byrden av hodepine.

- Målet var å vurdere hvor stor andel av befolkningen som hadde hvilken grad av smerte som følge av hodepine, sammenlignet med andre lidelser. Totalt sett er spenningshodepine en større belastning for befolkningen enn migrene - dette fordi det rammer en større del av befolkningen, sier han.

Denne konklusjonen styrkes av at studier har vist at det totalt i befolkningen er flere dager fravær fra jobb på grunn av

spenningshodepine enn på grunn av migrene, ifølge Stovner.

Sammen med migrene

Spenningshodepine er imidlertid ikke lett å forebygge.

- Det forekommer ofte i kombinasjon med migrene, såkalt blandingshodepine. Dermed kan man forsøke med migreneforebyggende medisiner, sier Stovner.

Han gjør også oppmerksom på at denne kombinasjonen av migrene og spenningshodepine kan forvirre leger og gjøre det vanskelig å sette en diagnose.

- De «gode, gamle» såkalte tricycliske antidepressiva kan også virke forebyggende på spenningshodepine. Men effektene kommer langsomt, mens bivirkninger som økt vekt og tretthet kommer først. Det kan gjøre det lite populært å fortsette med medisinene, sier han.

Stress ser ut til å kunne utløse hodepinen, og ugunstige arbeidsstillinger kan virke inn.

- Men, som ved migrene og klasehodepine ser også spenningshodepine ut til å være en sykdom i hjernen. Det skjer endringer i smerteregulerende mekanismer i hjernen, sier Stovner.

Akutt behandling av spenningshodepine er smertestillende medisiner, og å ta det med ro. Migrenemedisiner anbefales når det i tillegg er migreaneanfall.

Flere helsenyheter på www.dagensmedisin.no

(VG NETT 28.09.2008 kl. 16:22, Sist oppdatert 28.09.2008 kl. 16:23)