

Prova
på
idag!

FÖR ATT BLI MEDLEM

går du in på vår hemsida
eller kontaktar kansliet.

**Tillsammans gör vi skillnad
och blir starkare!**

Du är inte ensam!

Vi är många som har huvudvärk. Det spelar ingen roll vilken huvudvärksform du har – alla är lika välkomna hos oss. Ung som gammal. Du hittar alltid någon som förstår hur du har det.

Vi delar med oss av våra bästa huvudvärks-tips och vad man kan göra för att må bättre. Som medlem har du möjlighet att ställa frågor till våra specialister. Du får även tidningen Huvudjournalen fyra gånger per år; inbjudningar till föreläsningar; samtalsgrupper och andra intressanta aktiviteter.

Bli medlem redan idag!

**HUVUDVÄRKS-
FÖRBUNDET**



Foto: Adobe Stock

Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm
08-120 797 60, kansliet@huvudvarksforbundet.se

**Har du också
huvudvärk?**

**VI ÄR
MÅNGA.**



Visste du att omkring
1,5 miljoner svenskar
har migrän?
Och varje vecka har
över 2 miljoner
spänningshuvudvärk.



Vi finns för dig!
huvudvarksforbundet.se

**HUVUDVÄRKS-
FÖRBUNDET**

Bli
medlem
idag!

**HUVUD-
VÄRK?**





SPÄNNINGSHUVUDVÄRK

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Numera är diagnosen Huvudvärk av spänningstyp (HST) eftersom spänningshuvudvärk beror på mer än bara spända muskler. Huvudvärken kan sitta i bakhuvudet, fram i pannan, tinningarna, mitt på huvudet eller i käkarna. Den beskrivs som molande eller tryckande. Ett vanligt uttryck är ”som en för trång mössa”. Huvudvärken är oftast dubbelsidig, men kan vara ensidig och den förvärras inte av fysisk aktivitet. Man mår sällan illa och kräkningar förekommer inte. Stress, oro, sömnbrist, fel arbetsställning, synfel och trötthet är saker som kan utlösa huvudvärken. Vanligare än man tror är det med spänningar i käkar och ansiktsmuskler. Tungan är det många som aktiverar i onödan, till exempel pressar mot gommen eller tänderna. Spänningshuvudvärken kan sitta i från en halvtimme upp till flera dygn. Har man huvudvärk mer än 15 dagar/månad i minst tre månader kallas den för kronisk spänningshuvudvärk.

MIGRÄN

En annan vanlig form av huvudvärk är folksjukdomen migrän – som är en neurologisk hjärnsjukdom. För de flesta yttrar sig sjukdomen i smärtsamma huvudvärks-

attacker som pågår mellan 4 och 72 timmar. Symtom, behandling och utlösande faktorer kan skilja från person till person. Migrän kännetecknas av en smärtsam pulserande eller bultande huvudvärk som förvärras av rörelse och lindrig fysisk aktivitet. Smärtan sitter vanligtvis på ena sidan av huvudet, men kan även vara dubbelsidig. Ofta blir man trött, illamående – en del kräks – får svårigheter att koncentrera sig och att vara aktiv. Man kan bli känslig för ljus, ljud och dofter och de kan förvärra migränen. En del får migrän med aura med symtom som till exempel synstörningar, balanssvårigheter och domningar. Under en migränattack krävs ofta sängläge – helst vill man ligga i ett tyst, mörkt rum och vid svårare attacker kan man inte göra någonting annat. Vad som utlöser migrän är mycket individuellt. Det kan till exempel vara: stress, hormonsvängningar, starkt ljus, ljud, dofter, väderomslag, viss mat och oregelbundna mat- och sömnvanor. Ibland krävs det väldigt lite för att sätta igång en attack, medan andra gånger påverkas man inte alls av det som vanligtvis utlöser den. Migrän kan bli kronisk vilket innebär att man har huvudvärk i 15 dagar eller mer per månad, varav minst 8 av dessa är med typisk migränhuvudvärk. Det är viktigt att få en diagnos för att rätt behandling ska kunna ges.

HORTONS HUVUDVÄRK

Hortons huvudvärk är en ovanlig, men extremt plågsam form av huvudvärk. Sjukdomen kännetecknas av perioder av mycket smärtsamma huvudvärksattacker som oftast är lokaliserade till det ena ögat. Under själva attackerna är smärtan så fruktansvärd att det är svårt att hålla sig stilla. En del försöker avleda smärtan genom att till exempel slå på saker och väggar. Typiskt för Hortons huvudvärk är att attackerna uppträder i perioder varvade med helt huvud-

värksfria perioder. Eftersom smärtan är svår är det önskvärt att få snabb effekt av behandlingen. Under attackerna förekommer ofta ett eller flera av följande symtom: ögonrodnad, tårflöde, nästäppa, näsdropp, svettning i panna och ansikte, ögonlockssvullnad, hängande ögonlock eller förminskad pupill. Symtomen uppträder på samma sida som smärtan. Precis som vid andra huvudvärksformer är de individuella. De flesta har den episodiska formen, men en del får kronisk Horton.

ANDRA HUVUDVÄRKSFORMER

Basilarismigrän och Hemiplegisk migrän är två sällsynta former av migrän med aura. Symtomen kan förväxlas med symtom på allvarliga sjukdomar så det är viktigt att först utesluta dessa.

Trigeminusneuralgi betyder smärta i trigeminusnerven (den största hjärnnerven). Man får kortvariga anfall med mycket intensiva, huggande eller blixtrande smärtor som brukar vara lokaliserade i nedre delen av ansiktet. Ofta triggas attacker igång av beröring av ansiktet såsom tandborstning, tvättning eller när man biter i en smörgås.

Arnold Chiari är en beteckning på medfödd missbildning. Vid den vanligaste formen kan nedre delarna av lillhjärnan glida ned genom skullbasens största öppning och det blir en blockering av flödet. Tillståndet kan leda till ökat tryck inne i skallen vilket kan ge återkommande huvudvärksattacker; ibland andra symtom som illamående, omtöckning, yrsel och koordinationsstörningar och förlamningar i armar och ben.

”
DET ÄR VIKTIGT ATT
FÅ EN DIAGNOS!

Läs mer: www.huvudvarksforbundet.se