



HUVUD- VÄRK

*hos barn
och ungdomar*





Huvudvärk

hos barn och ungdomar

Hej!

Den här broschyren handlar om huvudvärk hos barn och ungdomar. Vi vill berätta hur det är att ha ont i huvudet, om olika huvudvärks-sjukdomar och vad man kan göra för att hjälpa till. Huvudvärk kan göra väldigt ont och då kanske man inte kan fungera som vanligt. Men det finns hjälp att få och saker man kan göra för att underlätta i till exempel skolan. Det är bra att känna till att huvudvärk är individuellt. Den kan skilja från person till person och från en gång till annan – hur den känns, vad som utlöser den och vilken behandling som kan fungera.

Visste du att omkring 1,5 miljoner människor i Sverige har migrän?
Och varje vecka har över 2 miljoner spänningshuvudvärk.
Så vi är många!



Underlag och granskning: Gotte Ringqvist, barnneurolog på
Sachsska barn- och ungdomssjukhuset vid Södersjukhuset i Stockholm.

”Jag måste
äta extra
mellanmål i
skolan – annars
kan jag må
jättedåligt.”

Foto och illustrationer: Adobe Stock. Text och layout: Charlotte Magnusson, Huvudvärksförbundet.



Huvudvärk är
individuellt – vad
som utlöser och
hjälper kan variera
från person
till person. Men
även om man gör
allt ”rätt” så kan
huvudvärken
komma ändå.

HUVUDVÄRK

Ökar huvudvärk bland barn och ungdomar?

– Ja, det verkar öka hela tiden. Huvudvärk är det vanligaste rapporterade hälsoproblemet hos unga. Två tredjedelar av alla skolbarn har under det senaste året haft huvudvärk som inte varit orsakad av infektion eller annan sjukdom. Och då handlar det nästan uteslutande om spänningshuvudvärk och/eller migrän. Varför det ökar vet nog ingen riktigt säkert, svarar Gotte Ringqvist som är barnneurolog* på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset vid Södersjukhuset i Stockholm.

Hur ställer ni diagnos?

– Många gånger kan man ställa diagnosen* bara efter att ha lyssnat och ställt lämpliga frågor till barnet eller föräldrarna. Sedan görs en ordentlig kroppslig undersökning; jag lyssnar på hjärta och lungor och gör en fullständig neurologisk status; kollar reflexer; ögonrörelser, balansen, koordinationsförmågan. Blodprover tas inte alltid, men vid långvariga besvär ingår det att man kollar blodvärdet och sköldkörtelhormonnivån. Järnbrist kan leda till blodbrist och det kan man få ont i huvudet av. Vilket man också kan få av både för höga och för låga nivåer av sköldkörtelhormon.



Många unga sitter ju ofta framför datorn eller sin smartphone. Finns det något som säger att det kan ge mer huvudvärk?

– Det är inte mobilsurfandet eller datoranvändandet i sig som ger upphov till huvudvärken. Men indirekt kan ett alltför intensivt spelande trigga* huvudvärk genom att man blir stillasittande, kanske slarvar med maten och vänder på dygnet. Så ta pauser och eftersom ljus kan vara en trigger för migrän är ett tips att justera skärmljuset så det inte är för skarpt.

Har du några andra bra råd att ge?

– Det finns hjälp att få – så se till att söka sådan! Om värken är ihållande och svår att få bukt med, be husläkaren om en remiss till barn- och ungdomsmedicinsk mottagning. Genom att lära känna sin huvudvärk – vad som utlöser den, vad man gör när man får ett anfall – blir anfällen färre eller åtminstone mildare. Det är bra om personalen i skolan vet vilka elever som har migrän och därför har tillstånd att gå ut mitt i en lektion och ta medicin eller lägga sig i ett tyst och mörkt vilrum en stund om de blir dåliga. Och se till att äta skollunch – även om man inte gillar maten alla gånger, finns det alltid något man kan få i sig för att slippa riskera att få huvudvärk.

” Ibland när jag har huvudvärk kan jag inte plugga – då får jag göra läxorna senare.”



Spänningshuvudvärk

VAD ÄR SPÄNNINGSHUVUDVÄRK?

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Diagnosen är numera Huvudvärk av spänningstyp (HST) eftersom den beror på mer än bara spända muskler. Symtom är en tryckande eller molande värk i huvudet och kan upplevas som ett band över pannan eller ögonbrynen. ”Som en för trång mössa” är ett vanligt uttryck. Den är oftast dubbelsidig, men kan vara ensidig.

Huvudvärken börjar många gånger på förmiddagen med mildare värk som sedan ökar under dagen. Den försämras oftast inte vid fysisk aktivitet – det finns exempel på att den kan lätta då blodgenomströmningen ökar. Man är vanligen inte ljud- eller ljuskänslig även om det ena eller det andra kan förekomma till en viss grad; spänningshuvudvärk kan trigga migrän och vice versa. Illamående och kräkningar hör heller inte till symtomen.

UTLÖSANDE FAKTORER

Stress, oro, sömnbrist, oregelbunda mat- och sovvanor, höga krav på sig själv och fel arbetsställning är saker som kan utlösa huvudvärken. Det är bra att kolla synen så att spänningarna inte kommer av synfel eller kisande. Stillasittande (för mycket skärmtid) och överdrivet tuggummi-tuggande är några andra exempel som kan ge spänningshuvudvärk. Det är vanligare än man tror med spänningar i käkar och ansiktsmuskler. Man kan prata med sin tandläkare för att se om man gnisslar tänder eller biter ihop käkarna.

BEHANDLING

När det gäller spänningshuvudvärk ska man sikta in sig på den bakomliggande orsaken. Lära känna sin huvudvärk – när och varför man får den – för att på så sätt förebygga att den bryter ut. Ett bra hjälpmedel är att fylla i en huvudvärksdagbok. Man kan ibland behöva ta smärtstillande läkemedel vid spänningshuvudvärk, men det är inte en lösning på sikt. Tar man värktabletter för ofta kan det ge mer huvudvärk. Sjukgymnastik, avslappningsövningar, pauser och rörelse är bra behandlingsmetoder för huvudvärken. Stress är en trigger och ofta behövs det någon form av lite mer livsstilsförändrande åtgärder för att komma åt problemen.



Migrän

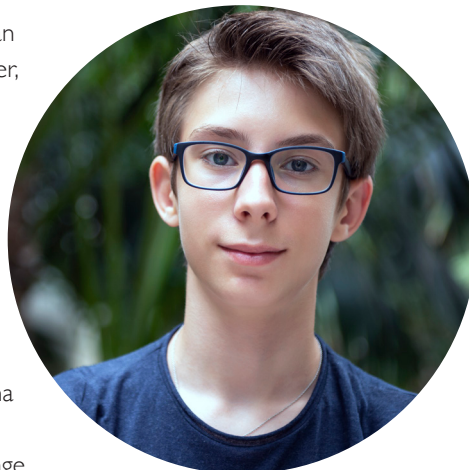
VAD ÄR MIGRÄN?

Migrän är en kronisk neurologisk sjukdom – många gånger ärftlig. Symtom vid migrän är ofta en intensiv, pulserande och borrhande smärta. Den blir värre vid rörelse och lindrig fysisk aktivitet, till exempel av att gå i trappor. När man rör på huvudet kan huvudvärken förvärras och för det mesta måste man gå och lägga sig. Skarpt och flimrande ljus, ljud och dofter kan vara jobbigt och man blir känsligare än vanligt för dem när man har ett anfall. Smärtan är oftare dubbelsidig hos barn, jämfört med den typiska ensidiga ”vuxna” migränen och i regel har barn kortare anfall än vuxna. Illamående och kräkningar är vanligare hos barn, speciellt hos förskolebarn. När själva huvudvärken har släppt kan man känna sig lättirriterad, trött och slut upp till ett par dygn efteråt. Många har omväxlande spänningshuvudvärk och migrän.

Ett migränanfall kan komma ganska plötsligt, men ibland får man förkänningar. Det kan till exempel vara koncentrationssvårigheter, trötthet, hyperaktivitet, svängningar i humöret, matsug eller minskad aptit. Det är ovanligt att barn har aurasymtom, men det förekommer och kan yttra sig som synpåverkan, känselrubbingar i ena kroppshalvan och talrubbingar.

UTLÖSANDE FAKTORER

Migrän är till viss del ärftlig – många gånger har någon förälder eller annan släkting också migrän. Det som utlöser ett migränanfall är individuellt och kan skilja från gång till gång. Oregelbundna mat- och sovvanor, stress, höga krav på sig själv, rädsla och oro är några saker som kan ge migrän. Man kanske sitter stilla för länge framför datorn, slarvar med maten och vänder på dygnet. Viss mat och



väderomslag är andra triggers och även ljus, ljud och dofter. För tonårstjejer som har fått mens kan hormonsvängningar vara en vanlig utlösande faktor. Men det är inte alltid man vet varför man blir dålig.

Den som har migrän är ofta extra känslig mot för mycket intryck och förändringar – det gäller även när man går från ett högt tempo till ett lugnare, till exempel till helgerna då man slappnar av. Ibland behövs det väldigt lite för att få ett migränanfall, medan andra gånger påverkas man inte alls av ”sina triggers”.

BEHANDLING

Migrän är inte farligt, men kan göra mycket ont och göra så att man inte kan fungera som vanligt. Det är viktigt att få en diagnos och hjälp av läkare för att hitta en behandling som fungerar. Genom att lära känna sin huvudvärk – hitta ett mönster för vad som utlöser den och försöka eliminera de utlösande faktorerna – kan man minska eller mildra anfallen. Och då är en huvudvärksdagbok till stor hjälp.

Under ett migränanfall krävs ofta sängläge – helst vill man ligga i ett tyst, svalt och mörkt rum. För barn kan det räcka med att sova några timmar och/eller ta enklare smärtstillande läkemedel. I samråd med läkare kommer man överens om rätt dos för migrän. Fungerar inte det finns specifika migränmediciner. Värktabletter ska inte överanvändas (tas för ofta) eftersom det kan leda till mer huvudvärk. Man kan också prova förebyggande läkemedel om inte de andra hjälper. Även sjukgymnastik och avslappningsövningar kan hjälpa i förebyggande syfte. Precis som vid spänningshuvudvärk kan det vara bra att kolla synen och höra med sin tandläkare om man gnisslar tänder eller biter ihop käkarna.

Tips och råd vid migrän



- *Precis som för vuxna är det viktigt att försöka stoppa migränanfallet i tid – så lär barnet att tala om när huvudvärken börjar.*
- *Vid barnmigrän har vila och sömn visat sig hjälpa bra.*
- *Man blir ofta känslig för ljus och ljud (och dofter) så då är det skönt att ligga i ett tyst, mörkt och svalt rum. Ögonbindel och öronproppar kan stänga ute ljus och ljud.*
- *Om man tar en värktablett är det lämpligt att varva ned och gå och vila tills medicinen börjar verka.*
- *Det kan kännas skönt att lägga något kylande på pannan, till exempel en kall och våt handduk eller kylpåse.*
- *Solljus kan ge migrän – så keps eller solglasögon är ett tips när solen skiner.*
- *Meddela skolan, kompisar, idrottsledare med flera att barnet har migrän och berätta vad det innebär. Då vet de vad de kan göra för att hjälpa till.*
- *Mellanmål kan vara bra om det går lång tid mellan måltiderna.*
- *Symtom på migrän hos små barn kan vara blekhet, illamående, plötsliga kräkningar och att de verkar smärtpåverkade.*

Huvudvärksdagbok hittar du på sidan 15



Ovanliga huvudvärks-sjukdomar

Hortons huvudvärk är en sällsynt form av huvudvärk, men det är den mest smärtsamma av alla. Det händer att Horton utvecklas redan i barnåren trots att den är ovanligare hos barn än vuxna. Typiskt för Horton är att attackerna uppträder i perioder varvade med helt huvudvärksfria perioder. En attack börjar ofta i, bakom eller omkring ena ögat. Till skillnad mot de som har migrän, som vill ligga stilla i ett mörkt och tyst rum, har Hortondrabbade så ont att de inte kan vara stilla utan många går rastlöst omkring.

En annan ovanlig sjukdom är Arnold Chiari som däremot oftare debuterar i barndomen. Vid Chiari-missbildning finns det en trängsel i den så kallade bakre skallgropen där lillhjärnan finns. Symtomen kan se väldigt olika ut, men vanligt är bakre huvudvärk som förstärks vid ansträngning, hosta och krystning samt balanssvårigheter.



* NEUROLOGI

Neurologi är det område inom medicinen som behandlar sjukdomar i nervsystemet. Det finns många olika neurologiska sjukdomar. En läkare som är specialiserad inom området kallas neurolog och är bland annat kunnig om olika huvudvärkssjukdomar.

TRIGGERS FÖR HUVUDVÄRK

Triggers är sådant som kan sätta igång huvudvärken = utlösande faktorer. Det kan till exempel vara stress, oregelbundna mat- och sovtider, ljus, ljud eller viss mat. Att fylla i en huvudvärksdagbok är ett bra sätt att lära känna sin huvudvärk och hitta vad som triggat i gång den.

DIAGNOS

Diagnos är namnet på en patients sjukdom, till exempel migrän, och behövs för att ge rätt behandling. Därför är det så viktigt att söka hjälp hos läkare om man har problem med sin huvudvärk.



Berätta för skolan, idrottsledare, kompisar och andra att du har huvudvärk – då vet dom vad dom ska göra för att hjälpa dig om du blir dålig.



I SKOLAN

Alla är vi olika –
vi är individuella.
Har olika lätt att
lära och lär oss på
olika sätt.

För att få skolan att fungera på bästa sätt är ett tips att berätta för andra om hur det är och vilken hjälp som behövs. Då vet de som möter elever med huvudvärk vad de ska göra för att hjälpa till. Till exempel kan det vara att man behöver få gå till ett vilrum, slippa vara med på idrottslektionen eller inte bli förhörd på läxan för man var dålig kvällen innan och inte kunde plugga. En del elever kanske måste få extra mellanmål under dagen. Ibland är man ljuskänslig och behöver använda solglasögon inomhus på grund av starkt sken och kan inte vistas i rum med blinkande lysrör eller för stark belysning. Både före, under och efter ett migränanfall kan man vara mer känslig. Extra anpassningar eller särskilt stöd kan vara aktuellt och det krävs inte att man har någon diagnos för att ha rätt till det.

Det är bra att känna till att huvudvärk är individuellt – både vad som triggar och lindrar kan skilja från person till person. Alla är vi olika!

Har du problem med huvudvärk som påverkar
skolarbetet är det viktigt att få hjälp. Det kan till
exempel vara att få prov eller undervisning
anpassad för dig. Det går och det har du rätt till!

Bra att tänka på om du har huvudvärk



- ♥ Lär känna din huvudvärk.
- ♥ Motionera. Rör på dig.
- ♥ Regelbundna måltider.
- ♥ Regelbunden sömn.

♥ Skriv huvudvärksdagbok för att hitta ett
mönster när du får huvudvärk och vad som triggar i gång den.
Dagboken är också toppen att ta med till läkaren.

♥ Ta inte värktabletter för ofta för det kan ge mer huvudvärk.

♥ Ta pauser.

♥ Avslappningsövningar.

♥ Synundersökning.

♥ Prata med tandläkaren – ifall du pressar eller gnisslar tänder.

♥ Se över belysningen. Skarpt ljus och blinkande
lampor kan ge migrän.



Huvudvärksdagbok är bra hjälp.

Huvudvärksdagbok

➡ Fler huvudvärksdagböcker finns på:
huvudvarksforbundet.se

Datum	Tid	Huvudvärken		Hur kändes värken?	Vad gjorde du?	Triggers
		Svårighetsgrad	Typ			
När fick du huvudvärk?	Under vilken tid? (Början – slut.)	Se nedan *		Pulserande, mlande, tryckande. Illamående, kräkningar; ljus-, ljudkänslig.	Medicin – dos och klockslag. Annan behandling. Vilade, sov.	Utlösande faktorer ex stress, mat, oregelbundna tider; hormoner mm.

*** HUVUDVÄRKEN**
Ange svårighetsgrad: **1 = Lätt** (hindrar inte aktivitet) **2 = Medel** (hämmar, men hindrar inte aktivitet) **3 = Svår** (hindrar aktivitet)
Typ: **S** = Spänningshuvudvärk **M** = Migrän **O** = Annan huvudvärk



Ge gärna
den här
till någon
som behöver
veta mer!

**HUVUDVÄRK HOS
BARN OCH UNGDOMAR**

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Kontakt: 08-120 797 60

kansliet@huvudvarksforbundet.se

www.huvudvarksforbundet.se

Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm

