

Till dig som har migrän

Migrän är en vanligt förekommande sjukdom som kännetecknas av återkommande huvudvärksattacker. Cirka 12–15 % av befolkningen upplever migrän någon gång i livet. Migrän är ärftligt och kan utlösas av olika livsstilsfaktorer. Efter tonåren blir migrän vanligare hos kvinnor än hos män. Även barn kan drabbas av migrän. Symtomen inkluderar ofta en pulserande huvudvärk på ena sidan av huvudet. Ungefär en femtedel upplever aura före ett migränanfall, vilket kan inkludera olika sensoriska förnimmelser, vanligast är synpåverkan. Hos cirka två procent av individerna kan återkommande migrän utvecklas till kronisk migrän med mer ihållande huvudvärksepisoder som förekommer oftare.

Tänk på detta i din vardag

Att använda egenvårdsinsatser är mycket hjälpsamt för att hantera migränanfall och minska hur ofta de inträffar. Använd huvudvärksdagbok för att följa effekten av behandling och för att kartlägga migränutlösande faktorer. Här är några saker du kan tänka på i din vardag:

- **Stresshantering:** Identifiera vad som orsakar stress, såsom beteende, situationer och tankar. Strategier för att hantera stress kan vara att upprätthålla en balanserad aktivitetsnivå och lära sig avslappningstekniker.
- **Regelbunden sömn och kost:** Se till att du får tillräckligt med sömn och äter regelbundet.
- **Fysisk aktivitet:** Regelbunden konditionsträning har en förebyggande effekt.
- **Följ läkares råd:** Följ noga din läkares ordination när det gäller medicinering. Överkonsumtion av läkemedel har risker.
- **Kaffe och alkohol:** Överväg att minska eller avstå från kaffe och alkohol under en längre period om du misstänker att det utlöser migrän.



Skanna koden för att läsa digitalt

- **Livsmedel:** Undvik att utesluta livsmedel i onödan, eftersom det ännu inte finns några övertygande bevis som stödjer att specifik kost skulle bidra till migrän.

Så här hjälper vi dig

Genom att använda olika typer av behandling kan man minska symtom och förebygga anfall. Vid akuta attacker och som förebyggande behandling rekommenderas olika typer av läkemedel, vilket din läkare hjälper dig med.

Du kan även få hjälp av andra vårdprofessioner med andra metoder som visat sig vara effektiva. På din rehabiliteringsmottagning kommer du få en bedömning och behandling utifrån dina behov. Denna behandling kan hjälpa dig att hantera faktorer som utlöser migrän, utveckla strategier för att hantera situationer och lära dig stresshantering och avslappningstekniker

Din fysioterapeut kan erbjuda behandling med akupunktur och kommer att ge dig personliga råd om träning och fysisk aktivitet. Är stress i vardagen ett problem finns stresskola, och din arbetsterapeut kan hjälpa dig att se över aktivitetsmönster, minska på triggande faktorer för att få en mer hållbar balans i vardagen.

Du är alltid välkommen att kontakta oss på din rehabmottagning om du har några frågor.



Skanna koden för att komma till sida för nedladdning av **Migränappen**.



Skanna koden för att läsa mer om migrän på **1177.se**