

Till dig som har spänningshuvudvärk

Spänningshuvudvärk, även kallat huvudvärk av spänningstyp, känns ofta som ett tryckande eller molande obehag runt huvudet – ibland som ett band över pannan tillsammans med spänningar i nacke och axlar. Den kan komma i perioder eller vara mer långvarig. Huvudvärken kan hänga samman med flera olika faktorer, exempelvis

- stress eller oro
- dålig sömn eller fysisk inaktivitet
- spända muskler i nacke, käke eller skuldror

Tillståndet är inte farligt, men kan vara påfrestande. Det är vanligt att huvudvärken hänger ihop med livsstil och stress i vardagen. Vi vill därför ge dig stöd att förstå vad som påverkar just din situation, och hur du själv kan påverka dina symtom.

Tänk på detta i din vardag

För många minskar huvudvärken när man får bättre balans i vardagen. Här är några saker du kan tänka på:

- **Sömn:** Se till att få tillräckligt med sömn och försök hålla regelbundna sovtider.
- **Rörelse:** Regelbunden konditionsträning 3 gånger per vecka, ca 60 minuter per tillfälle, har visat sig förbättra huvudvärksbesvären. Lämpliga aktiviteter kan vara raska promenader, cykling eller annan pulshöjande aktivitet.
- **Stress:** Försök hitta stunder för återhämtning. Avslappningsövningar, tydliga rutiner och att hitta balans i sin aktivitetsnivå kan hjälpa.
- **Läkemedel:** Undvik att använda smärtstillande ofta. Överanvändning kan förvärra huvudvärken över tid. Rådgör med din vårdcentral om du är osäker.

Använd gärna *huvudvärksdagbok* eller *Migränappen* för att få bättre överblick på dina symtom och vad som påverkar dem (se QR-koder nedan).



Så här hjälper vi dig

Vi erbjuder stöd och behandling utifrån dina behov och mål. Det kan bland annat innebära kontakt med fysioterapeut och/eller arbetsterapeut gällande:

- **Rådgivning:** Vi ger råd kring livsstilsfaktorer och arbetar för att öka din aktivitetsförmåga och livskvalitet. Tillsammans går vi igenom dina symtom med hjälp av huvudvärksdagbok för att identifiera mönster och möjliga orsaker.
- **Rehabiliteringsplan:** Vi sätter upp mål och delmål tillsammans med dig, och planerar insatser som kan vara aktuella.
- **Fysisk träning:** Du kan få hjälp att hitta rätt nivå på pulshöjande träning, men också få råd om övningar för nacke och axlar. Du kan också få ett recept på fysisk aktivitet (FaR).
- **Aktivitetsbalans:** Du kan få hjälp med struktur i vardagen och stresshantering om det behövs.

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



Skanna koden med kameran i din telefon för att läsa mer om **spänningshuvudvärk** på **1177.se**



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



Skanna koden för **huvudvärksdagbok**.