

Med hundratals mottagningar runt om i Västra
Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är
din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan

Webbsida: narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning

Telefon: 010-441 69 50

E-post: narhalsan.rehab.trollhattan@vgregion.se

Bokning

Fritt vårdval; vilket innebär att det är patientens fria val av rehab som gäller oavsett vilken vårdcentral patienten är listad på. *Ingen remiss behövs*. Tid för bedömning inom tre dagar. Bokas via receptionen eller via Mina vårdkontakter.

Kostnad; enligt avgiftshandboken. Frikort gäller!
Gratis för alla under 20 år och över 85 år. Alla besök ingår i högkostnadsskyddet.



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Huvudvärk

Hos barn och ungdomar



Huvudvärk hos barn och ungdomar

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.

Huvudvärk är det vanligaste rapporterade hälsoproblemet hos unga.

Vid återkommande huvudvärk ta kontakt med din vårdcentral för provtagning och synkontroll. Om dessa undersökningar är normala så kan huvudvärken ha andra orsaker så som stress, oro, sömnbrist, oregelbundna mat och sovvanor, höga krav på sig själv och fel arbetsställning (tex i skolan). Det är vanligare än man tror med spänningar i käke och ansigtsmuskler. Tar man värktabletter för ofta kan det ge mer huvudvärk.

Ta gärna kontakt med oss på rehab för utredning och behandling. Fysioterapi, avslappningsövningar, pauser och rörelse är bra behandlingsmetoder för huvudvärken. Stress är en trigger och ofta behövs det någon form av livsstilsförändrande åtgärder så som struktur i och balans mellan aktivitet och vila, detta kan en arbetsterapeut hjälpa till med.



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 triggas i gång den. Dagboken är också toppen att ta med till läkaren eller rehab.
- 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

