

Hovedpine hos børn

Generelt

Hovedpine og migræne rammer omkring 5 % af alle børn i alderen 3-11 år. Spændingshovedpine er langt den hyppigste form for hovedpine og ca. 50 % af alle skolebørn kender til tilbagevendende spændingshovedpine. Også migræne forekommer hos børn.

Spændingshovedpine

Spændingshovedpinen opleves som en trykkende følelse omkring hele hovedet. Smerterne føles som et stramt bånd om hovedet og nakkemusklene vil ofte være ømme.

Belastningsfaktorer:

- Stress, angst, evt. depression.
- Forkert kropsholdning, arbejdsstilling i skole eller hjem.
- Stillesiddende arbejde, overdreven pc.
- Smerter i ryg eller nakke.
- Problemer med bidfunktion, i form af tænderskæren.
- Bihulebetændelse
- Nedsat syn/skelen

Migræne

Den hyppigste form for migræne hos børn og unge er migræne uden aura. Når man taler om aura, så er det en fase inden hovedpinen begynder, hvor man kan opleve neurologiske symptomer såsom svimmelhed, blinde pletter på synet og sløret tale. Migræne uden aura er typisk bankende og hamrende i forhold til spændingshovedpinen som er trykkende. Ofte er der flere ting i hverdagen, som kan medvirke til, at barnet får et migræneanfald. Populært kan man sige, at der er 8 væsentlige provokerende faktorer, også kaldet de 8 S'er:

- Stress
- Sult
- Søvnforstyrrelser
- Sukker
- Støj
- Stærkt lys
- Stærke lugte
- Smerte.

Undersøgelse

- Vægt, højde og blodtryksmåling.
- Bevægeapparat: Ryg, skulder, nakke.
- Evt. neurologisk undersøgelse, lungefunktionstest, blodprøve, MR-scanning og øjenlæge.

HOVEDPINE HOS BØRN

IKKE-MEDICINSK BEHANDLING

Ikke-medicinsk behandling af migræne:

Faste sengetider, spise sundt hver 3. time, drikke 1-1,5 liter vand hver dag, evt. lektiefri i skolen eller kortere skoledage, hjem og fritid, rigeligt med frisk luft. Hvile i forbindelse med anfald.

Ikke-medicinsk behandling af spændings-hovedpine: Samme behandling som migræne. Her bør man dog være ekstra opmærksom på belastningsfaktorer i skole-hjem-fritid og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger.

HOVEDPINEDAGBOG

Nogle børn kan derudover have blandingshovedpine, hvilket betyder både spændingshovedpine og migræne. I Børneklíník Nord får man derfor udleveret en hovedpinedagbog til udfyldelse i hjemmet. Dagbogen kan hjælpe med at finde ud af, hvilken hovedpine barnet lider. Hovedpinedagbogen findes også på vores hjemmeside.

HVAD KAN I SELV GØRE?

Det er muligt at forebygge hovedpine. Sørg for at barnet får regelmæssig søvn, spiser regelmæssigt og får rigelig med frisk luft. De møbler som barnet sidder ved skal være indrettet sådan, at spændinger i muskulaturen undgås. Hvis barnet skærer tænder, bør tandlægen undersøge bidfunktionen. Desuden bør barnets syn testes hos optiker eller øjenlæge.

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.

Tlf. 98 88 12 00

Telefontid

Læge

Sygeplejerske



mandag-torsdag kl. 8.00-9.00

tirsdag og torsdag kl. 10.00-10.30