

## HOVEDPINEDAGBOG

Nogle børn kan derudover have blandingshovedpine, hvilket betyder både spændingshovedpine og migræne. I Børnelægeklinikken 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:

[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

## 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.

## SPØRGSMÅL

Hvis du/I har spørgsmål til ovenstående, må du/I endelig kontakte os på tlf.: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11. eller på e-mail

[klubben@karentilma.dk](mailto:klubben@karentilma.dk).



### Børnelægeklinikken

#### Brønderslev

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

Sidst revideret Juli 2021

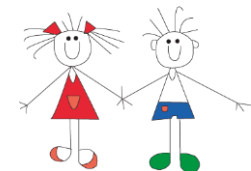
Ansvarlig: KT

## PATIENTINFORMATION

# Hovedpine hos børn

### Børnelægeklinikken

#### Brønderslev



## 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 nakkemusklernes 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.

## BEHANDLING

### Ikke-medicinsk behandling af migræne:

Faste sengetider, spis 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.

### Medicinsk behandling af migræne:

Kan behandles med almindelig smertestillende håndkøbsmedicin. Dosis skal tilpasses barnets alder og vægt. (Panodil 50 mg/kg/døgn fordelt på 4 doser). Egentlig anfalds behandling består af Imigran næsespray eller Maxalt tabl. og kan anvendes op til 4-5 gange om måneden. Denne kræver recept. Hvis migræneanfaldene optræder hyppigere behandles med daglig forebyggende behandling.

### Ikke-medicinsk behandling af spændings-

**hovedpine:** Samme behandling som migræne. Her bør man dog være ekstra opmærksom på belastningsfaktorer i skole-hjem-fritid og u hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

### Medicinsk behandling af spændingshovedpine:

Denne type hovedpine er mildere end migræne, og det er derfor sjældent nødvendigt at behandle lettere anfald med medicin. Dog er det vigtigt at barnet får medicin til behandling af svære anfald af spændingshovedpine. Evt. længerevarende forebyggende behandling.