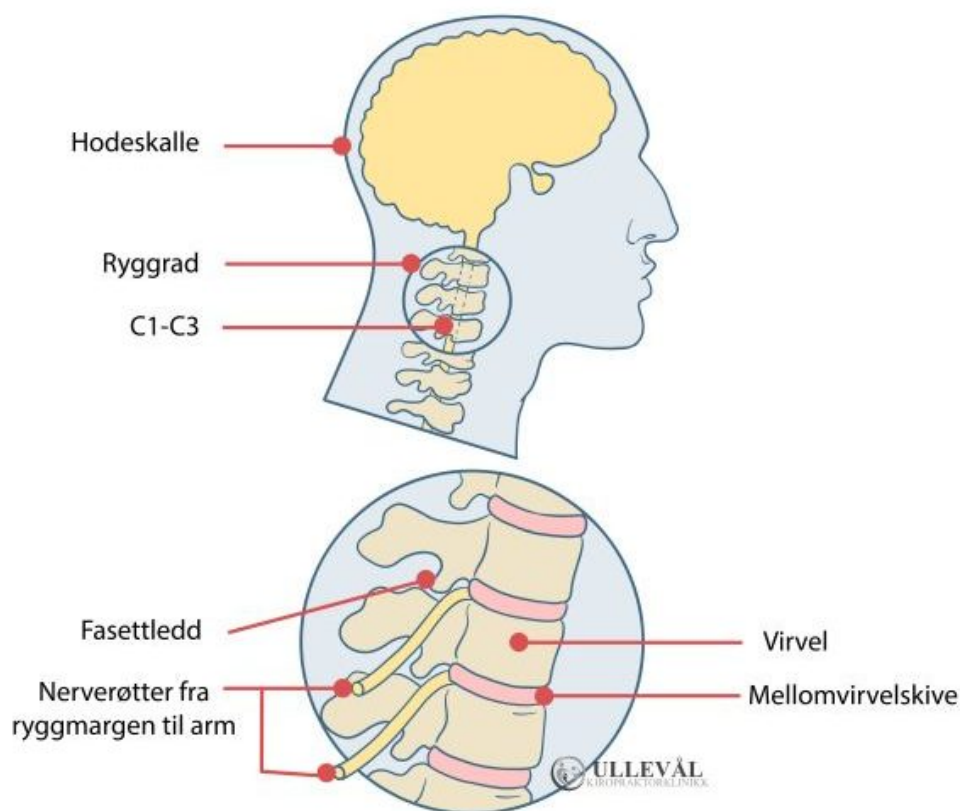


Behandlinger for cervikogen hodepine

Cervikogen hodepine, også kjent som nakkehodepine, er en vanlig årsak til hodepine. Denne typen hodepine kjennetegnes av smerter på den ene siden av hodet som stammer fra strukturer i nakken.

Studier viser at rundt 4% av befolkningen er plaget av denne hodepinen ([1](#)). I denne artikkelen vil vi se nærmere på årsaker til cervikogen hodepine og hvilke behandlingsformer som kan brukes, basert på ny forskning.



Kort om Cervikogen hodepine

Cervikogen hodepine er forårsaket av nedsatt funksjon eller skade i forskjellige strukturer i nakken, som inkluderer ryggvirvlene, skivene mellom ryggvirvlene eller bløtvevet rundt disse strukturene. Dette kan være et resultat av direkte skade som for eksempel whiplash, men kan også utvikle seg gradvis på grunn av muskelspenninger som følge av ensidig belastning eller langvarig feilbelastning som for eksempel ved en dårlig ergonomisk arbeidsstilling.



**Få GRATIS
ebok med
øvelser for
hodepine**

LAST NED EBOKEN

Cervikogen hodepine er ensidig og smerten starter ofte i nakken og kan spre seg til bakhodet, videre til tinningen og pannen. Mange opplever stivhet og redusert bevegelighet, og smerten kan bli verre ved nakkebevegelser eller trykk mot ømme punkter i nakken.

Med denne typen hodepine vil noen også kunne oppleve symptomer som kvalme, oppkast og lyd- eller lysskyhet.



[Ullevål Kiropraktorklinikk](#)

Basert på 195 vurderinger

[Se alle anmeldelser](#)



[Morten Endresen](#)

Utrolig god hjelp fra dyktige Johannes. Fikk god hjelp med vond nakke og hode etter et par behandlinger.



[Daniel Rossebo](#)

Kan virkelig anbefale Johannes hvis du har hodepine. Han er en veldig hyggelig og fin fyr som ga meg svært god informasjon om plagen min og hva jeg kan forvente av bedring etter langvarig spenningshodepine.



[Even Birkeland](#)

Jeg bestilte time hos Johannes etter at jeg hadde vært plaget med svimmelhet i ulike posisjoner. Der fikk jeg vite at det var krystallsyken og Johannes ga meg en forklaring på hvorfor jeg var svimmel og hvordan vi skulle behandle det. Etter noen runder med behandling var det tilbake til normalen.



[Håkon Grutle](#)

Jeg får god oppfølging av Johannes etter å ha slitt med hodepine over lang tid. Han hjalp meg med å forstå hva som er grunnen til hodepinen, og hva jeg kan gjøre selv i tillegg til behandlingen for å redusere smertene.



[Thomas Kinn](#)

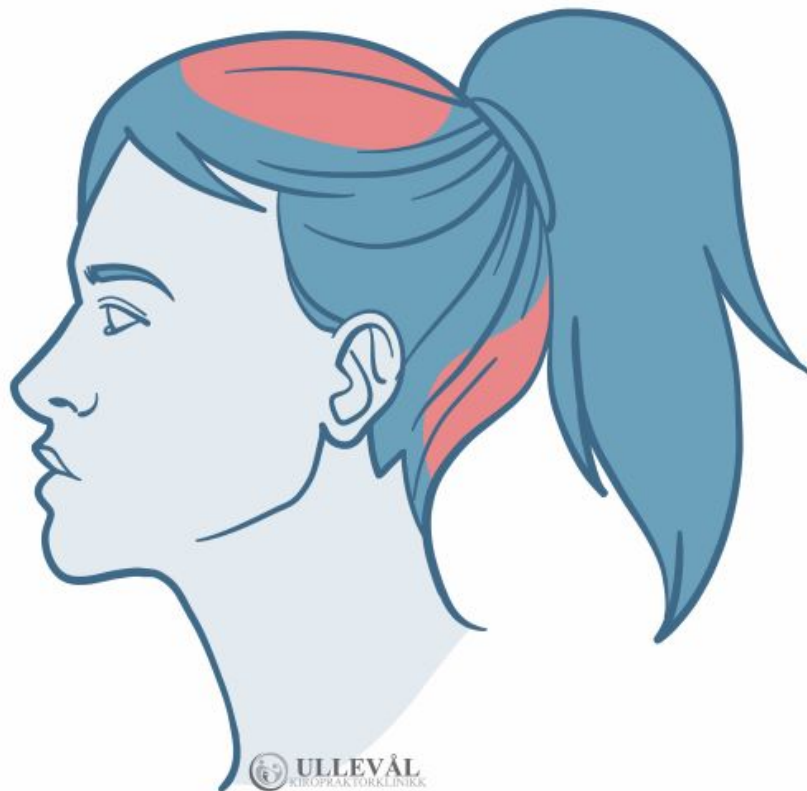
Jeg har fått god hjelp av Johannes med langtidsplager etter en hjernerystelse jeg fikk under en fotballkamp. Både hodepinen og slitenheten jeg slet mye med har blitt betydelig bedre.

Johannes er veldig godt oppdatert på behandling av post commotio-plager, hos han blir du møtt av en solid og behagelig fagperson som virkelig viser omtanke for pasientene sine. Anbefales.

Forskning på cervikogen hodepine

En ny systematisk gjennomgang fra Jung og kolleger ([2](#)) undersøkte flere forskningsrapporter som så på forskjellige behandlingsmetoder normalt brukt på pasienter med cervikogen hodepine. Målet med denne gjennomgangen var å undersøke hvor effektivt de forskjellige behandlingsmetodene kan redusere hodepinens varighet, intensitet og hvor ofte den kommer.

En systematisk gjennomgang er en veldig grundig og nøye måte å undersøke hvor godt forskjellige behandlinger fungerer. Når forskere gjør en systematisk gjennomgang, samler de inn og analyserer all den beste forskningen som er gjort på et bestemt tema. På denne måten kan vi gi tryggere og mer nøyaktige anbefalinger om hvilken behandling som sannsynligvis vil fungere best. Nedenfor kommer en oversikt over ulike behandlingsmetoder basert på gjennomgangen fra Jung og kolleger.



Hvordan behandles cervikogen hodepine?

Ved cervikogen hodepine brukes metoder basert på den underliggende årsaken. Teknikker kan inkludere manipulasjon, mobilisering og bløtvevsbehandling med ett mål om å oppnå normal funksjon i nakken.

Manipulasjon

I studiene, inkludert i gjennomgangen, rapporterer pasientene som mottok manipulasjon, bedring i både intensitet og færre episoder på kort sikt som vil si opp til 3 måneder etter behandling. Manipulasjon er en effektiv metode for å behandle problemer i nakke og resten av ryggspylen, og etter en slik behandling kan noen oppleve forbigående bivirkninger, den vanligste mild ømhet rundt strukturene som har blitt behandlet ([3](#), [4](#)). Dette går ofte over etter 12-24 timer og er ikke farlig.

Dry-needling

En annen behandlingsmetode som i Jungs analyse viste seg å være effektiv i behandlingen av cervikogen hodepine er dry-needling. Pasientene som mottok dette som behandling opplevde bedring i både intensitet og antall episoder med hodepine på kort sikt. Dry-needling er en trygg og effektiv måte å behandle plager relatert til bløtvev, der tynne akupunktur nåler føres inn i det spesifikke problemområdet. Etter en slik behandling er det vanlig å oppleve forbigående muskelømhet/stølheth og noen kan få blåmerker der nålen har blitt satt inn ([5](#)).

Kombinasjonsbehandling

Gjennomgangen av effekten av de ulike metodene konkluderte med at en kombinasjon av forskjellige metoder var den mest effektive fremgangsmåten for å redusere både varigheten og

intensiteten av hodepinen ([6](#)). Studiene viste at denne fremgangsmåten ga pasientene en bedre langsiktig effekt og forbedret livskvalitet på lang sikt. Dette gjør at behandlingen kan tilpasses til den enkeltes behov, noe som kan gi bedre og mer varige resultater.



[Ullevål Kiropraktorklinikk](#)

Basert på 195 vurderinger

[Se alle anmeldelser](#)



[Morten Endresen](#)

Utrolig god hjelp fra dyktige Johannes. Fikk god hjelp med vond nakke og hode etter et par behandlinger.



[Daniel Rossebo](#)

Kan virkelig anbefale Johannes hvis du har hodepine. Han er en veldig hyggelig og fin fyr som ga meg svært god informasjon om plagen min og hva jeg kan forvente av bedring etter langvarig spenningshodepine.



[Even Birkeland](#)

Jeg bestilte time hos Johannes etter at jeg hadde vært plaget med svimmelhet i ulike posisjoner. Der fikk jeg vite at det var krystallsyken og Johannes ga meg en forklaring på hvorfor jeg var svimmel og hvordan vi skulle behandle det. Etter noen runder med behandling var det tilbake til normalen.



[Håkon Grutle](#)

Jeg får god oppfølging av Johannes etter å ha slitt med hodepine over lang tid. Han hjalp meg med å forstå hva som er grunnen til hodepinen, og hva jeg kan gjøre selv i tillegg til behandlingen for å redusere smertene.



[Thomas Kinn](#)

Jeg har fått god hjelp av Johannes med langtidsplager etter en hjernerystelse jeg fikk under en fotballkamp. Både hodepinen og slitenheten jeg slet mye med har blitt betydelig bedre.

Johannes er veldig godt oppdatert på behandling av post commotio-plager, hos han blir du møtt av en solid og behagelig fagperson som virkelig viser omtanke for pasientene sine. Anbefales.

Hva kan du gjøre hjemme?

Den systematiske gjennomgangen konkluderte også med at inkludering av øvelser som en del av en behandlingsplan for cervikogen hodepine er viktig for å oppnå langvarige resultater. Øvelsene bidrar til å styrke nakkemuskulaturen, forbedre fleksibilitet og bevegelse. Pasienter som gjorde øvelser i tillegg til å motta behandling opplevde færre tilbakefall og opprettholdt forbedringer i både smerte og funksjon over lengre tid.



Oppsummering

Cervikogen hodepine kan gi betydelige plager for den som er rammet. Ved å oppsøke kvalifisert helsepersonell spesialisert

på hodepine kan du få hjelp til å få en nøyaktig diagnose og en oppfølging tilpasset ditt behov. Ved å kombinere ulike behandlingsmetoder og gjennomføre tilpassede øvelser kan du oppnå redusert intensitet og varighet, samt bedre langsiktige resultater. Dersom du er bekymret for å bli behandlet kan behandlingen enkelt tilrettelegges etter dine ønsker/bekymringer. Det er viktig å være tålmodig og følge den anbefalte behandlingsplanen for å oppnå best mulig resultat. Husk at det er hjelp å få, og at mange opplever betydelig bedring med riktig behandling i kombinasjon med egeninnsats.

□