

# Hodepine blir du kvitt med disse tipsene



Mig

rene og hodepine kan være fryktelig smertefullt og plagsomt. Ved hjelp av noen enkle endringer i hverdagen kan mange klare å redusere både anfallsfrekvens og alvorlighetsgrad. Her har vi satt opp en liten liste over knep vi har god erfaring med for å bli kvitt migrene, både personlig og hos pasienter.

Etter å ha vært plaget med ukentlige hodepinesmerter og migreneanfall i over 20 år, har jeg ved hjelp av mye prøving feiling klart å bli kvitt hodepinen. De siste 4 årene har jeg kun hatt hodepine totalt 4-5 ganger, mot 2-3 ganger i uken tidligere. Ettersom jeg har hatt mye personlig erfaring og i tillegg flere års klinisk erfaring med behandling av migrene har jeg kommet over noen gode knep som du også kan bruke for å bli kvitt hodpine uten å bruke smertestillende. Sjekk listen her

# Bruk hodepinedagbok

En migrenedagbok, eller hodepinekalender, er et godt verktøy for å kartlegge frekvens, varighet og intensiteten av dine hodepineanfalle. Det vil også være mulig å kartlegge eventuelle triggere, altså hva som forårsaker anfallene, og det vil hjelpe å identifisere hvilke behandlingsmetoder som faktisk fungerer for deg. For oss som behandler hodepine og migrene er det et veldig nyttig verktøy som hjelper oss å tilpasse og skreddersy behandlingen slik at du får den behandlingsformen som fungerer for deg. I de siste årene har det kommet flere apper som du laster ned på mobilen din, og gjør at du ved noen få tastetrykk kan registrere hodepineanfalle dine. Jeg anbefaler å [laste ned Hodepinedagboka appen](#) som er utviklet av NTNU og St. Olavshospital, last ned gratis enten for iPhone eller Android .

## Få gode søvnvaner



Både mangel på søvn og for mye søvn har faktisk vist seg å være en av triggerfaktorene som kan utløse hodepine. Derfor er det lurt å ha et stabilt søvnmønster ved å både legge seg og stå opp på faste tider, selv om det er fridag ([1](#)). Det er lurt å dimme lyset i boligen på kveldstid noen timer før leggetid slik at du roer ned for kvelden. Begrens kunstig lys på kveldstid, enten ved å ikke bruke dataskjerm på kvelden eller å installere skjermdimmer (f.eks. appen [F.Lux](#)) på alle enhetene som du benytter. F.Lux er en app som gradvis reduserer det kunstige blå lyset fra skjermen på PC, nettbrett og mobiltelefon.

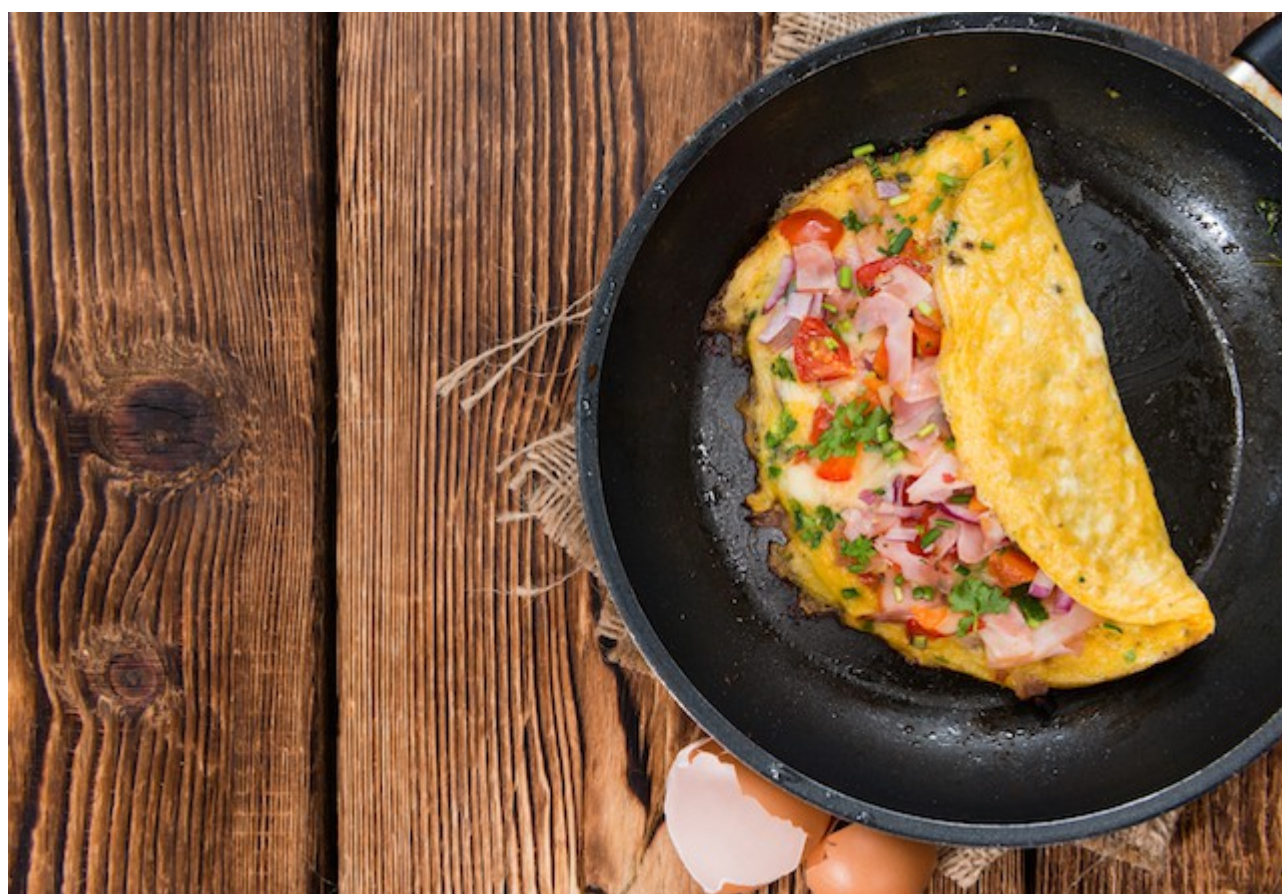
## Reduser koffeininntaket



Koffein i seg selv vil oftest ikke gi migrene eller hodepine, men personer som drikker mye kaffe og som plutselig slutter kan oppleve koffeinabstinens-indusert migrene. Dette kommer av at en av egenskapene koffein kan ha på kroppen er at blodårene trekker seg sammen, når koffein ikke er tilstede vil blodårene derfor utvide seg akkurat slik som man antar skjer under et

migrene anfall (2). Jeg vil derfor anbefale deg å redusere inntaket av kaffe for å bli kvitt hodepinen. Hvis du er som meg og bare må ha en kaffe til frokosten, så har jeg valgt å bare drikke kaffe til frokost og i alle fall aldri etter kl 12. Dette hjelper også med å få en bedre søvnkvalitet.

## Ha stabilt blodsukker ved hjelp av riktig kosthold



Flere opplever at de kan få hodepineanfall når de har gått for lenge uten å spise eller hvis de spiser mye sukker og karbohydrater. Det er derfor fornuftig å spise regelmessige måltider og at maten hjelper til med å holde blodsukkeret stabilt (3, 4). Sukker og karbohydrater øker svingninger i blodsukkeret, så det kan derfor være fornuftig å redusere inntaket av raffinerte karbohydrater. Et betennelsesdempende kosthold kan også hjelpe med å redusere hodepineanfall til et minimum. Les mer om hva slags [kosthold som kan dempe](#)

[betennelse.](#)

## Lær avslappingsteknikker



Både tensjonshodepine og migrene kan ofte være utløst av stress. Derfor er det veldig lurt å lære seg noen [enkle avspenningsteknikker](#) som gjør at du får roet ned og slappet godt av. Prøv Yoga, meditasjon eller mindfulness som alle er gode metoder for å redusere stress, samt at de også reduserer migrene og hodepine (5). En tur i skogen kan også være med på å redusere stress.

## Trening hjelper



Mosjon og trening har vist seg å være nyttig for å bli kvitt hodepine. Det er ikke helt klart hva som er årsaken til at trening kan være med å redusere disse plagene, men vi vet at trening er med på å optimalisere vekt samt holder muskler og ledd i aktivitet som er bra for dem. I tillegg vet vi at trening er med på å øke hormoner som virker nedstressende ([6](#), [7](#)). Det er viktig å gjøre spesifikke øvelser som forebygger hodepine for at smertene ikke skal komme tilbake så ofte. Vi har satt sammen et [treningsprogram som behandler og forebygger hodepine](#) som du kan laste ned og bruke.

## **Spis mat og næringstoffer som reduserer smerten**



I tillegg til et stabilt blodsukker er det flere næringstoffer og matvarer som har vist seg å ha positive effekter på migreaneanfall. Mat som inneholder rikelig med magnesium ([8](#), [9](#)), koenzym Q10 ([10](#)) eller B2 ([11](#)) vist seg å redusere både tilfeller og intensitet av hodepine ([12](#)). Det samme har plantene matrem ([13](#)), ingefær ([14](#)) og legepestrot ([15](#)). Ekte kakao er rik på magnesium, derfor kan du prøve å spise litt mørk sjokolade, minst 70% eller mer, hver dag. Husk også at noen opplever at sjokolade kan trigge migreaneanfall, så vær litt observant på dette.

## **Behandling av migrene hos kiropraktor**



Flere behandlingsteknikker har positiv effekt på hodepine som er forårsaket av stramme muskler og ledd i nakke og hoderegion. Både akupunktur ([16](#), [17](#)) og [kiropraktisk behandling](#) ([18](#), [19](#)) er anbefalt av Cochrane som forebyggende tiltak for de pasientene som er komfortable med disse behandlingsformene. Retningslinjer for behandling av hodepine i Storbritannia foreslår å prøve 10 akupunktur eller [dry needlingbehandlinger](#) fordelt over 5-8 uker for å forebygge migrene ([20](#)).

**Unngå unødvendige  
tilsetningstoffer**





Flere personer som er overfølsomme for visse tilsetningstoffer kan oppleve at de får mer migreneanfall når de spiser mat med disse tilsetningstoffene. Det behøver ikke alltid å stemme helt korrekt, men de tilsetningstoffene som oftest rapporteres som mulige syndebukker er: glutamat (MSG), aspartam og andre søtningstoffer, natriumnitritt og til slutt kunstige fargestoffer ([21](#), [22](#)). Hvis du er usikker på om du er overfølsom for tilsetningstoffer, er det etter min mening fornuftig å spise mat helt uten tilsetningsstoffer i en periode og se hva som skjer. Lag mat av rene og naturlige råvarer i minst 3-4 mnd og unngå alt av halv-og helfabrikata i denne perioden. [Les mer om tilsetningstoffer og allergi.](#)

## Undersøk om du har bivirkninger fra legemidler

Ved stort forbruk av smertestillende mot hodepine kan det paradoksalt nok medføre at hodepinen bli verre. Ved bruke av

spesifikke migrenemedikamenter eller kombinasjonspreparater er det økt fare for legemiddelindusert hodepine hvis du inntar 10 tabletter eller mer i måneden, for reseptfrie legemiddel som paracet og ibux er antallet 15 eller mer. Behandlingen for denne type hodepine er total avholdenhet i noen uker ([23](#), [24](#)). Avbryt aldri en medisinkur som er foreskrevet av lege, men hør med din lege hvis du lurer på om dette kan gjelde deg.

Hvis du lider av hodepine eller migrene kan du prøve noen av disse tipsene. Du har lite å tape men masse å vinne. Lykke til!