

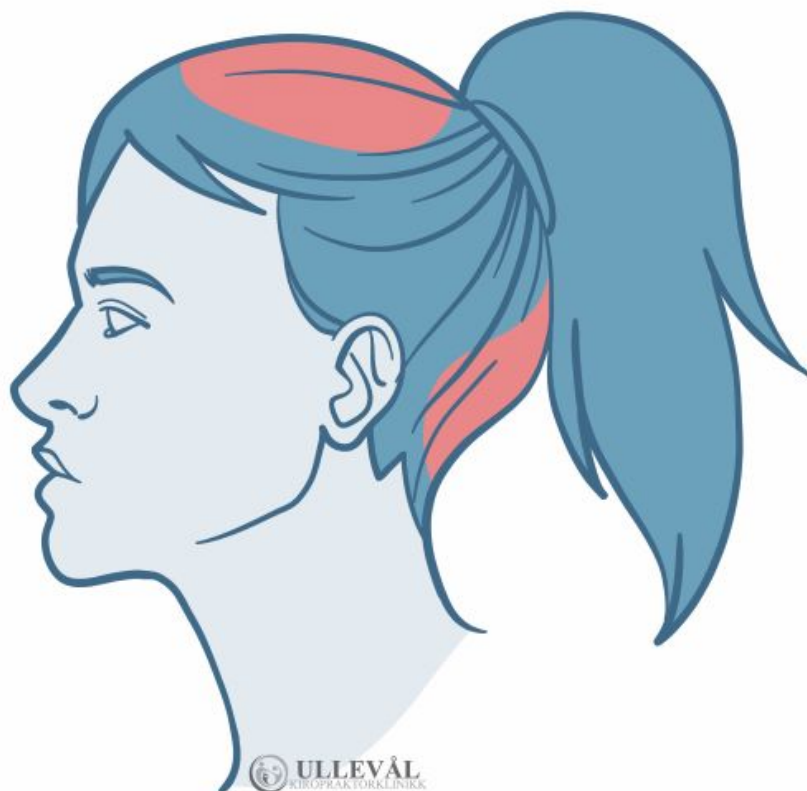
Hva er cervikogen hodepine og hvordan behandles den?

Cervikogen hodepine, eller nakkehodepine, er den tredje vanligste formen for hodepine og rammer ca 15% av befolkningen. Denne hodepinen skyldes spenninger og nedsatt bevegelse i nakken og gir som regel smerter på den ene siden av hodet og/ eller ansiktet [\(1\)](#).

Hvilke symptomer gir cervikogen hodepine?

Cervikogen hodepine er ensidig og bankende i karakter, og den stråler som regel fra nakken og fremover mot pannen eller tinningen. Den kan også stråle ned til skulderen eller armen. Smertene er ofte konstante men kan variere i styrke og blir typisk forverret ved nakkebevegelser, dårlig holdning eller trykk mot nakkeområdet [\(2\)](#). I tillegg kan du også få symptomer som:

- smerter på den ene siden av ansiktet
- nakkestivhet
- smerter bak eller rundt øynene
- smerter når du nyser eller hoster

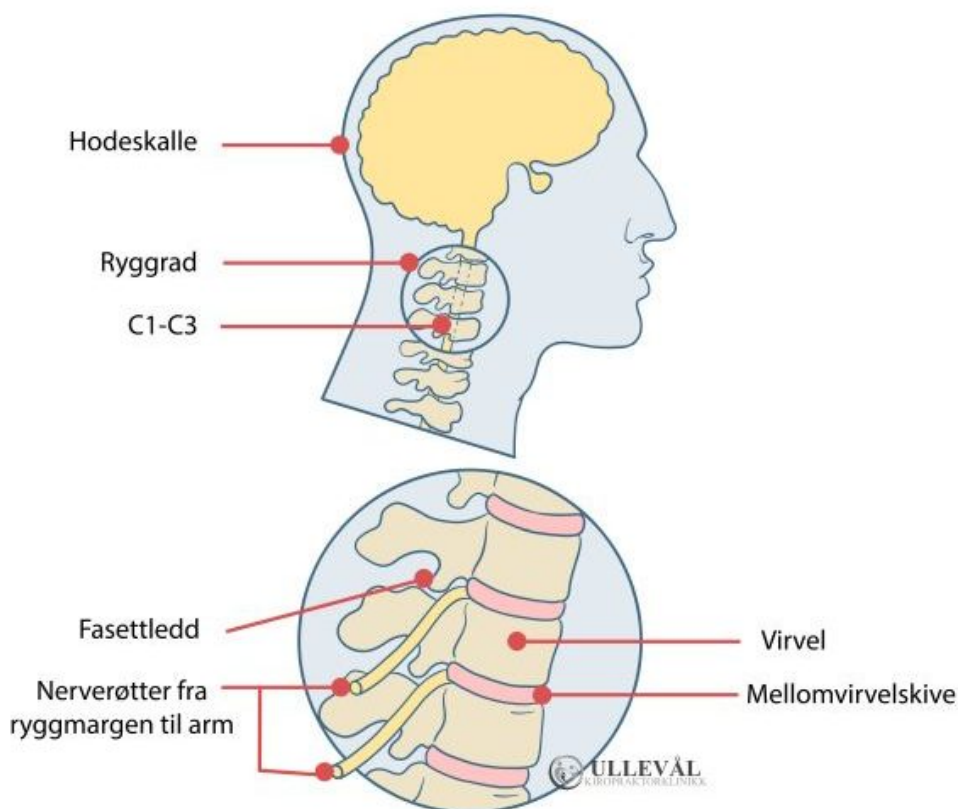


Med nakkehodepine kan du også få typiske migrenesyntomer som kvalme, oppkast og lyd-/lysskyhet. Begge former for hodepine gir også ensidig og intens hodepine. Det kan derfor være vanskelig å skille en migrene fra en nakkehodepine. En av forskjellene er at migrenepasienter vanligvis responderer godt på migrenemedisiner mens pasienter med nakkehodepine ikke gjør det. Migrene og cervikogen hodepine kan i sjeldne tilfeller også forekomme sammen. Disse pasientene har ofte en lang historie med hodepine som ingen har klart å komme til bunns i. Å skille disse to hodepinene fra hverandre i en og samme pasient krever en grundig utredning, og siden migrene og cervikogen hodepine skal behandles forskjellig er det helt avgjørende at begge hodepinene blir diagnostisert.

I en tidligere artikkel har jeg beskrevet [de ti vanligste formene for hodepine](#) og hvordan disse skiller seg fra hverandre.

Hva forårsaker cervikogen hodepine?

Cervikogen hodepine skyldes nedsatt funksjon i nakken, og fasettledd, mellomvirvelskiver, muskler og/eller nerver er som regel involvert. Kliniske studier viser at 70% med denne typen hodepine har smerte som er referert fra nakkevirvel C2 og C3 [\(3\)](#). Dette er nakkevirvler høyt oppe i nakken din. Disse virvlene (sammen med C1) har nervetråder som videresender smertesignaler til et sted i hjernen som heter trigeminocervical nucleus. Denne forbindelsen antas å være årsaken til den refererte smerten fra bakhodet ditt til hodet og/eller øyet. Resterende 30% med cervikogen hodepine antas å ha symptomer som er referert fra midtre og nedre del av nakken [\(2\)](#).



Strukturer som kan gi cervikogen hodepine

Muskelspenninger i nakken kan også føre til tensjonshodepine, som utarter seg forskjellig fra cervikogen hodepine. Du kan lese mer om tensjonshodepine [her](#).

Typiske tilstander som kan gi cervikogen hodepine er slitasjeendringer (artrose) i nakken og nakkeprolaps. Disse tilstandene gir vanligvis en funksjonsnedsettelse i nakken som igjen kan føre til smerter i hodet. Mange opplever også å få cervikogen hodepine i etterkant av en direkte skade til nakken, som ved for eksempel en whiplash. Denne skademekanismen påvirker muskler, nerver og ledd i spesielt øvre del av nakken og kan gi hodepine som utarter seg umiddelbart eller uker til måneder/ år etter hendelsen. Du kan også få cervikogen hodepine ved kronisk feilbelastning eller en overbelastning av strukturer i nakken, som for eksempel ved en dårlig ergonomisk sittestilling på jobb. Hodepinen blir ofte utløst ved nakkebevegelser, statisk belastning av nakkemuskulatur eller trykk på nakkestrukturer [\(2\)](#).

Behandling av cervikogen hodepine

Cervikogen hodepine behandler vi hver dag i klinikken og det er en type hodepine som vanligvis responderer svært godt på behandling hos kiropraktor [\(3\)](#), [\(4\)](#), [\(5\)](#). Behandlingen består av å gjenopprette normal funksjon i nakkens muskler og ledd, ved bruk av teknikker som manipulasjon, mobilisering og bløtvevsbehandling. Studier tyder på at kiropraktorbehandling reduserer både intensiteten og varigheten av cervikogen hodepine [\(6\)](#), samt reduserer bruken av NSAIDs (ikke-steroid antiinflammatoriske legemidler som ibuprofen) i denne pasientgruppen [\(7\)](#).

For at du skal få riktig behandling for din hodepine er det helt avgjørende at riktig hodepinediagnose stilles i forkant. For å bli bedre kjent med din hodepine og for at behandleren din enklere kan stille en diagnose kan det være lurt å skrive en [hodepinedagbok](#). Om du har en ensidig hodepine og/ eller ansiktssmerter samtidig som du har stivhet i nakken, kan det være lurt å få utredet hodepinen din hos en erfaren behandler/ spesialist. Det finnes ofte god hjelp å få!