

Kompresjonshodepine: Får du hodepine av luen?



Ytre press på hodet som f.eks. når du har på en lue, helm, et pannebånd eller hårstrikk, kan forårsake hodepine i pannen og i hodebunnen. Denne typen hodepine kalles kompresjonshodepine. Det kan være svært plagsomt, men løsningen er vanligvis veldig enkel. Dette fenomenet av en hodepine kalles på engelsk "external compression headache", så langt jeg vet finnes det ikke et godt norsk ord for denne formen for hodepine. På norsk vil denne hodepinen kunne kalles ytre kompresjonshodepine eller bare kompresjonshodepine.

Denne sjeldne formen for hodepine er nok mest vanlig hos bygningsarbeidere og idrettsutøvere som bruker hjelm, øyebeskyttelse eller en stram lue, som f.eks. langrennsløpere. Kompresjonshodepine vil kunne oppleves hvis du trer noe stramt

på hodet slik at det skapes et eksternt press på muskler og nerver i hodebunnen. (1)



Årsaken er til kompresjonshodepine er en irritasjon av hodebunnsnervene, trigeminus og/eller occipitalis, rundt hodet eller i pannen pga at konstant ytre trykk på hodet. (2, 3) Det anslås at det kun er ca 4% av befolkningen som kan være plaget med dette, det er mer vanlig hos kvinner enn hos menn, og personer som har migrene er oftere utsatt for dette. Sannsynligvis vil dette også irritere muskulatur i hodebunnen, og spesielt hvis du er plaget med migrene eller tensjonshodpine fra før. (4)

Det er fortsatt uvisst hva som er grunnen til at noen opplever å få denne type hodepine, mens andre som blir utsatt for det samme ytre trykket på hodet ikke blir plaget. (5)

Selv om kompresjonshodepine er sterkt knyttet til bruken av hodeplagg som hjelm, hatt, pannebånd, headset og ski/svømmebriller, har denne typen hodepine blir sannsynligvis ofte feildiagnostisert som tensjonshodepine eller som migrene

. Årsaken til dette har nok vært på grunn av at de kliniske presentasjonene av disse typene hodepine er veldig like.



På bildet over ser du hvordan en lue eller hjelm kan klemme på nervene som ligger på utsiden av hodet og skape irritasjon.

Behandlingen av denne hodepinen kan være enkel

Er du plaget med denne type hodepine kan behandlingen være veldig enkel, du fjerner rett og slett det som presser rundt hodet. Dette er det enkleste for å få hodepinen til å forsvinne. Noen ganger vil det være upraktisk eller helsefarlig å fjerne f.eks. hjelm eller slalombriller. I slike tilfeller er det viktig å tilpasse hjelmen, eller bytte hjelm, slik at den ikke strammer like mye rundt hodet. På vinterstid vil det ikke være helsemessig fornuftig å ikke bruke lue, da

kan det være lurt å bytte til en lue med knyting under haken, alternativt bruke hettelue.

Det er sannsynlig at muskulaturen i nakke og hodebunnen kan spenne seg som en følge av denne hodepinen, og som dermed kan gi plager som nakkesmerter eller utløse tensjonshodepine. I slike tilfeller vil det kunne være fornuftig å oppsøke hjelp hos en behandler for å hjelpe til med å løsne på disse spenningene i nakke og hodet.

Diagnostiske kriterier:

1. Minst to hodepineepisoder som oppfyller kriteriene 2-4 nedenfor
2. Hodepinen starter innen én time med konstant eksternt trykk av panne og hodebunn
3. Smerten er verst der hodeplagget trykker
4. Smerten forsvinner innen en time etter at det eksterne trykket er fjernet.
5. Andre hodepiner er utelukket



Som du ser, er den enkleste og beste metoden for å løse dette problemet at du tilpasser eller fjerner helt hodeplagget som skaper trykket. Hvis dette ikke er praktisk mulig eller hvis hodepinen ikke forsvinner, er det viktig å søke hjelp hos autorisert helsepersonell for å få en utredning og forhåpentligvis finne en løsning på problemet. Uten hodepine er du istand til å kunne tilbringe mer tid sammen med familien din.