

# Migrene: Den store guiden for å bli kvitt hodepinen



Migrene er en veldig hemmende lidelse og kan endre hverdagen til hele familien til den som er rammet. Så mange som 15% av befolkningen er rammet av denne lidelsen. Selv om det er en veldig hemmende tilstand er det mye som kan gjøres for at du kan få det bedre og kanskje bli helt bra.

Denne hodepinen vil kunne være forskjellig fra person til person, slik at det er viktig med individuelt tilpasset behandling og oppfølging. Derfor er det viktig med grundig kartlegging av dine symptomer og en god undersøkelse hos autorisert helsepersonell for å diagnostisere din tilstand korrekt.

# Innhold

1. [Slik er den spesielle hodepinen](#)
2. [Hva er aura?](#)
3. [Symptomer](#)
4. [Årsakene til den kraftige hodepinen](#)
5. [Dette trigger anfall](#)
6. [Undersøkelse og diagnostisering](#)
7. [Kan det behandles?](#)
8. [Kiropraktorbehandling forebygger](#)
9. [Annen forebyggende migrenebehandling](#)
10. [Forebygging med medisiner](#)
11. [Andre behandlingsformer som kan hjelpe](#)
12. [Dette kan du selv gjøre for å forebygge hodepine-anfallene](#)  
Les hvordan vår kiropraktor Therese [ble betydelig bedre av sin atypiske migrene etter 15 år med plager.](#)



# Slik er den spesielle hodepinen

Et migreaneanfall er ikke det samme som en skikkelig vond hodepine. Har du denne hodepinelidelsen kan du i tillegg til en veldig intens hodepine oppleve andre symptomer og plager. Slike ekstra plager kan være at du opplever kvalme, oppkast, at du har synsforstyrrelser eller at du er sensitiv til lys eller lyd.

Varigheten av hvert eneste anfall vil faktisk kunne variere mellom kun 4 timer og helt opp til 3 dager. Er du virkelig uheldig kan migreaneanfallet vare lenger enn 3 dager i strekk, men dette er veldig sjelden. ([1](#))

Noen kan være plaget av flere migreaneanfall i uken, mens andre kun får migrene hvert tredje år. Hvis du har hodepine 15 dager eller mer hver måned og minst åtte av disse er migrene kvalifiserer du til diagnosen kronisk migrene. ([2](#))

Til tross for at migrene hverken er en livsfarlig sykdom eller forkorter levealderen, vil migrene kunne bidra til å redusere livskvaliteten til deg og familien betraktelig. I følge verdens helseorganisasjon er hodepine den tredje vanligste årsaken til uførhet i verden ([3](#)). Ved hyppig frekvens av migreaneanfall hos et familiemedlem vil dette påvirke hverdagen til resten av familien. I tillegg til at familielivet blir belastet, vil kronisk migrene også påvirke det sosiale og arbeidslivet til den rammede.

Migrene klassifiseres i to hovedgrupper: Migrene uten aura (også kalt vanlig migrene), og migrene med aura (ofte kalt klassisk migrene).



## Hva er aura?

Omtrent en tredjedel av de som har migrene vil få symptomer på aura før migreaneanfallet. Migreneaaura skjer stort sett før et migreaneanfall, men det kan også skje både under og etter selve anfallet.

Aura ved migrene er det vi kaller de rare midlertidige neurologiske symptomene som skjer i forbindelse med et migreaneanfall. Den vanligste auraen er at du kan oppleve å få synsforstyrrelser som f.eks tåkete syn, vanskelig å fokusere, blindt punkt, lysblink, manglende halve synsfelt (hemianopia) eller et sikksakk mønster som beveger seg fra midten av synsfeltet og ut mot siden.

Andre vanlige former for aura er prikking eller nummenhet i fingrene, ansikt, lepper, tunge eller føtter. Noen opplever å ha problemer med å prate slik at de snakker snøvlete og kan oppleves som påvirket av f.eks alkohol. Andre former for aura

er svimmelhet, stiv nakke og veldig sjelden besvimelse.

## Symptomer

De vanligste symptomene for migrene er at du får en intens, trykkende og dunkende hodepine som oftest oppleves i panne, tinning eller den ene side av hodet. Ofte etterfulgt av kvalme og oppkast, og økt irritasjon ved lukter og lyder. Ofte vil intensiteten av den trykkende hodepinen bli verre hvis du beveger deg.

Andre vanlige symptomer kan være at du får dårlig konsentrasjon, at du blir kald eller varm, svetter mer og at du må oftere på toalettet for å urinere. Alle disse symptomene kan skje både før, under og etter et migreaneanfall. Noen av pasientene på klinikken vår forteller også at de kan oppleve å få magesmerter og løs mage i forbindelse med slike anfall. Det er ikke uvanlig å føle seg sliten i to til tre dager etter et slikt anfall av migrene.



# Årsakene til den kraftige hodepinen

Vi vet ikke helt enda hva som er de eksakte årsakene til migrene, men mye tyder på at gener spiller en stor rolle. Migrene ser nemlig ut til å ofte ramme flere medlemmer i samme familie. Det antas at det er en miks av flere gener som er involvert i avgjøre om en person får migrene eller ikke. Det forskes mye på å finne ut hvilke gener og spesielt kombinasjonen av disse som er mest avgjørende i å utløse migrene.

Kvinner er betydelig mer utsatt for å bli rammet av migrene sammenlignet med menn. Det er faktisk så mye som tre ganger så vanlig for kvinner å få migrene, og dette skyldes sannsynligvis hormonelle årsaker. Det er flere årsaker til dette, men på klinikken opplever vi ofte å se at kvinner får mer migrene i dagene før, under og etter menstruasjonssyklusen. I tillegg vil noen kvinner oppleve å få mer migreaneanfall etter å ha endret P-pille fra ett merke til et annet.

## Dette trigger anfall

Det er flere faktorer som kan være med å trigge slik at de som er mest utsatt for å få migrene opplever å få et migreaneanfall. Hver og en person er forskjellig så det er viktig at du prøver å identifisere hva som trigger dine anfall. Da er det viktig at du noterer viktig informasjon i en hodepinekalender slik at det blir enklere for deg og den som utreder og behandler hodepinen din i å finne årsakene til din plage.

Når du har klart å identifisere hva som trigger et migreaneanfall hos deg er det viktig at du prøver å unngå disse triggerne. Flere som er plaget av migrene vil kunne tolerere en av triggerne alene, men kommer de i kombinasjon med andre vil det kunne utløse et anfall.

## **Følelser som kan trigge:**

- Stress
- Angst
- Sinne
- Sjokk
- Begeistring

## **Fysiske triggere:**

- Utslitthet
- Mangel på søvn
- Variabel/dårlig søvn
- Hard trening
- Stramme skuldre og nakke
- Slitne øyne (etter mye skjermtitting)
- Tann- og/eller kjeveproblemer (feks gnissning av tenner)

## **Mat og kosthold som kan trigge hodepinen:**

- Lavt blodsukker / mangel på mat
- Uregelmessige måltider
- Dehydrering
- Alkohol
- Koffein
- Visse former for mat feks sjokolade, ost og sitrus
- Visse former for tilsetningsstoffer som f.eks monosodium glutamat (MSG), aspartam, tyramin og nitrater.

Flere studier antyder kraftig at et av symptomene på at et migreaneanfall er i frammarsj er at du kan få et skikkelig sug etter visse matvarer som f.eks sjokolade eller noe annet fra listen over. Derfor er det ikke nødvendigvis helt sikkert at disse matvarene eller tilsetningstoffene faktisk trigger et anfall.



Det å lage [hjemmelaget kraft](#) i tillegg til å bruke gode urter i maten kan være en fin måte å tilføre maten god smak uten å benytte kunstige smaksforsterkende stoffer.

### **Triggere fra miljøpåvirkning:**

- Sterkt lys
- Høy lyd
- Sterk lukt
- Røyk og forurensning
- Kulde/varme

NB: Overforbruk av smertestillende eller sovetabletter er også noe vi ser kan trigge migrene og hodepine. (4) Dette kalles medikamentindusert hodepine.

## **Undersøkelse og diagnostisering**

For å kunne diagnostisere migrene er det nødvendig med en grundig undersøkelse hos lege, kiropraktor eller nevrolog. Det aller viktigste er å gjøre en grundig anamnese av problemet ditt, der du også informerer om hva du tror trigger plagen din



og hva som hjelper.

Blir du utredet hos oss på Ullevål Kiropraktorklinikk vil du i tillegg få en grundig undersøkelse der alle ledd og muskler i nakke, rygg og kjeve blir testet. Videre vil du også gjennomgå en nevrologisk undersøkelse som er viktig for å bekrefte migrene og utelukke andre sykdommer som kan gi lignende symptomer. Alle våre kiropraktorer har lang erfaring med å utrede hodepine.

## Kan det behandles?



Det finnes mange forskjellige behandlingsmetoder som kan hjelpe deg, men for å finne det som kan hjelpe deg vil det ofte være nødvendig med noe prøving og feiling. Her på Ullevål Kiropraktorklinikk har vi utredet og behandlet migrene og hodepine i mer enn 10 år og fått med oss mye god erfaring.

De aller fleste med migrene får god effekt av å legge seg i et mørkt og kaldt rom under et anfall. Hvis du klarer å sove

litt, vil dette også ofte kunne redusere intensiteten av migreaneanfallet en god del. Er du veldig kvalm kan det også virke som at det hodepinen roer seg ned etter å ha kastet opp.

De fleste som kommer til oss for utredning har allerede prøvd reseptfrie smertestillende medisiner, som oftest paracetamol, ibuprofen eller andre former for NSAIDS. Hvis slike medisiner hjelper kan legen din skrive ut resept på spesifikke migrene-medisiner som triptaner eller andre reseptbelagte medisiner. Migrene-medisin som triptaner kommer i flere former som f.eks. tabletter, nesenspray, smeltetablett og injeksjon. I samråd med din lege og ved hjelp av en hodepinekalender vil dere kunne finne ut hva som passer ditt behov.

Ved bruk av slike migrene-medisiner er det viktig å passe på å ikke bruke de mer enn 10 ganger per måned pga at det fort kan lede til at du faktisk får mer hodepine, ofte kalt medikamentindusert hodepine.

Før du starter eller stopper å ta slike migrene-medisiner er det viktig at du gjør dette i samråd med din fastlege, nevrolog eller en migrenespesialist.

## **Kiropraktorbehandling forebygger**

Kiropraktorbehandling med kiropraktisk leddkorrigerende (leddknekking) av rygg og nakke har vist seg å forebygge migreaneanfall. Migrene og hodepine kan ofte bli trigget av stramme ledd og muskler i nakken, så derfor kan behandling av nakkeledd være effektivt. ([5](#), [6](#)). Kiropraktorbehandling anbefales av Cochrane som et trygt tiltak for å behandle nakkerelaterte plager ([7](#)).

Noen kan være litt engstelige for knekkelyden fra nakken, men behandlingen er helt trygg og studier bekrefter at det er særdeles lite bivirkninger med kiropraktorbehandlingen. I få tilfeller vil noen oppleve å bli litt øm i behandlingsområdet og noen få prosent kan oppleve å bli litt sliten samme dag

eller dagen etter behandlingen.(8)

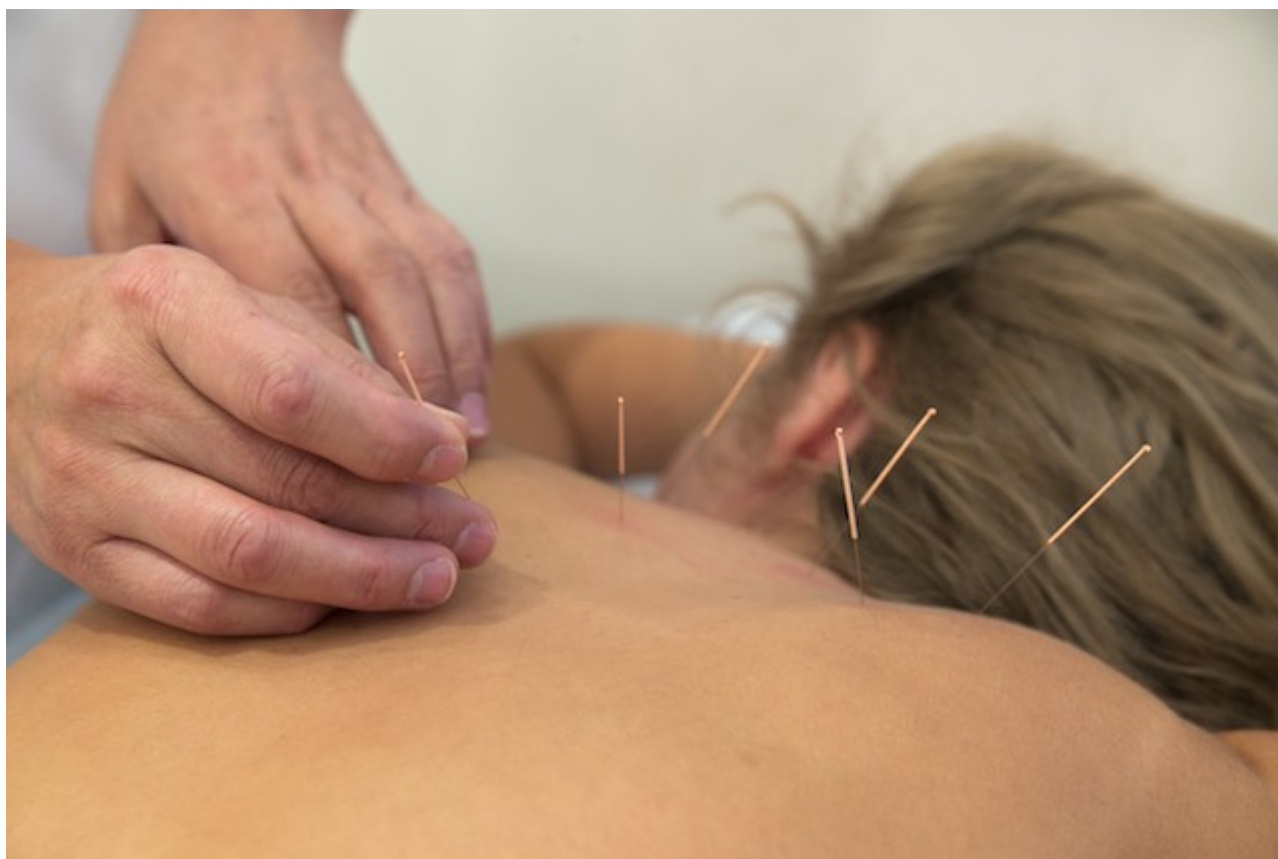


## **Annen forebyggende migrenebehandling**

Hvis du ofte er plaget med anfall vil det være fornuftig å begynne med behandling som forebygger migrene. Finner du en forebyggende behandling som fungerer vil det ofte være lurt å fortsette med dette så lenge det har effekt.

Det er viktig at medisiner som brukes for å forebygge ikke er smertestillende tabletter, men hjelper å redusere at anfallene begynner i utgangspunktet. Slike forebyggende behandlinger tar lang tid å fungere slik at det er viktig å la det gå minimum 3-6 mnd for hver nye behandlingsform. Hver og en av disse behandlingsformene har sine fordeler og ulemper, noen medisiner og behandlingsformer er heller ikke anbefalt til visse personer (f.eks. gravide).

Den forebyggende behandlingen vil kunne redusere både hyppighet og intensitet på anfallene dine, men kan ikke avbryte et anfall. Derfor er det også viktig at du bruker en eller annen form for anfallsbehandling i tillegg. Hvis din fastlege eller migrenespesialist vurderer din tilstand til at du burde bruke en forebyggende behandling, anbefaler [NICE-retningslinjene](#) at følgende behandlinger blir vurdert:



Akupunktur: I følge retningslinjene til NICE, vil ca 10 behandlinger med akupunktur over 5 til 8 uker være med på å redusere migreaneanfall og intensitet ([9](#)). De som har effekt bør fortsette regelmessig med denne behandlingen. Akupunkturbehandling anbefales av Cochrane som et forebyggende tiltak mot både migrene og stresshodepine ([10](#), [11](#)). Det er ennå ikke helt forstått mekanismene bak hvorfor nålebehandling fungerer mot migrene.

Botoxinjeksjon: Nervegiften botulinum kan injiseres inn i spesifikke punkter i hodet og nakkeområdet og lammer musklene i en periode. Denne type injeksjon skal kun utføres av spesialister.

Vitaminer og kosttilskudd: Flere vitaminer og mineraler har vist seg å forebygge migrene. Magnesium, Coenzym-Q10 og riboflavin har alle vist seg å kunne redusere migreaneanfall.

## Forebygging med medisiner

Det finnes flere typer medisiner som har vist seg å kunne forebygge migreaneanfall eller redusere kraftigheten av disse. Sammen med legen din vil dere kunne kartlegge hvilken medisin som eventuelt passer best for akkurat din plage og situasjon.

Blodtrykksmedisiner: Disse medisinene har tradisjonelt sett blitt brukt til å behandle angina og høyt blodtrykk. Det har blitt oppdaget at noen former for blodtrykksmedisiner i noen tilfeller kan forebygge migreaneanfall. Betablokkere er kontraindisert hos visse personer.

Medisin mot epilepsi: Denne medisinen brukes for å behandle epilepsi, men det har også vist seg å kunne redusere anfall av migrene. epilepsimedisin er ikke passende for alle. Spesielt gravide eller kvinner som vurderer å bli gravid bør informeres om uheldige bivirkninger.

Antidepressive: Noen former for antidepressive medisiner som også har vist seg å forebygge migrene. Denne medisinen er også uegnet for personer med visse sykdommer.

## Andre behandlingsformer som kan hjelpe

Transkraniell magnetisk stimulering (TMS): dette er relativt ny migrenebehandling. Det kan både redusere intensiteten og hyppigheten av migreaneanfall. Metoden går ut på at magnetiske signaler sendes gjennom huden i pannen. Det er ikke helt klart hvordan dette fungerer, så derfor anbefales det at kun

hodepinespesialist utfører denne behandlingen. Metoden er helt smertefri.

Transkutan elektrisk nervestimulering: Det er økende bevis for at TENS-behandling reduserer både migreaneanfall og smerter. Denne behandlingsformen er trygg og enkel bruke

## **Dette kan du selv gjøre for å forebygge hodepine-anfallene**

Den beste måten å forebygge anfall på er å unngå det som trigger migreaneanfall hos deg. Sørg også for å få deg stabil og god søvn og redusere stress ved å bruke avspenningsteknikker og ikke ta på deg for mange oppgaver. Spis regelmessige måltider med sunn og variert mat, og pass på at du drikker tilstrekkelig slik at du ikke blir dehydrert. Vær i fysisk aktivitet med jevnlig treningsrunder, dette vil også hjelpe deg med å holde blodsukkeret stabilt, men pass på at du ikke trener for hardt hvis dette trigger anfall.

Vær nøye med å fylle ut hodepinekalenderen ukentlig slik at du og din behandler får et godt verktøy til å identifisere hva som trigger migreaneanfall og hva som hjelper med redusere anfallene.