

For mere information se www.ondtihovedet.dk

Her vil du bl.a. kunne finde mere information om spændingshovedpine og behandlingsformer.

Desuden indeholder hjemmesiden:

- Selvtest for spændingshovedpine
- Selvtest for hypermobilitet
- Gode hverdagsvaner til at forebygge hovedpine
- Link til Dansk Tandlægeforenings registrerede behandlere af bidfunktionelle problemer.

Spændingshovedpine kan skyldes andre faktorer end tænder, kæber og tyggemuskler. Det kan derfor være lægen, fysioterapeuten eller andet sundhedspersonale, der kan hjælpe dig i netop dit tilfælde.

Selvtesten for spændingshovedpine på www.ondtihovedet.dk kan vejlede dig om, hvorvidt din spændingshovedpine kan være forårsaget af problemer med tyggeapparatet.

**E-mail: info@ondtihovedet.dk
www.ondtihovedet.dk**

Denne pjece er udarbejdet i samarbejde med tandlæge ved Århus Tandlægeskole Anders Sonnichsen, i forbindelse med afgangsprojektet for tandplejerstuderende ved SKT, Århus

Udarbejdet af studerende ved **SKT** 
Århus

SPÆNDINGS



H O V E D P I N E

SPÆNDINGSHOVEDPINE? WWW.ONDTIHOVEDET.DK



10% af Danmarks befolkning lider af spændingshovedpine

Over en halv million danskere generes af spændingshovedpine én eller flere gange om ugen.

De nøjagtige årsager til spændingshovedpine er endnu ikke helt klarlagte, men bestemte faktorer kan udløse og vedligeholde hovedpinen:

- Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger
- Stress
- Stort dagligt brug af smertestillende medicin
- Problemer med synet
- Tænder, kæbe og tyggemuskler fungerer ikke optimalt

I denne pjece fokuseres der på spændingshovedpine udløst af problemer med tyggeapparatet, eksempelvis tænderskæren, tandpres og dårlige bidforhold.

Fakta

Der findes forskellige former for hovedpine. Spændingshovedpine kendetegnes ved anfald af lette til middelsvære trykkende smerter, der kan være længerevarende. Smerterne kan typisk stamme fra begge sider af tindinregionen, de kan føles som et stramt bånd omkring hovedet eller mere diffust.

Din tandlæge eller tandplejer kan undersøge, om netop din spændingshovedpine kan være udløst af problemer med tænder, kæbe eller tyggemuskler. I så fald findes der forskellige behandlingsmuligheder.

Behandlingen

For mange vil smerterne kunne afhjælpes vha. et individuelt tilrettelagt fysioterapiprogram. Det er samtidig vigtigt, at man bliver bevidst om at undgå situationer, der er med til at udløse og vedligeholde spændingshovedpinen, som f.eks tandpres, tænderskæren og stress. Nogle patienter kan dog have behov for at supplere behandlingen med en bidskinne lavet hos egen tandlæge.

Det er en god idé at rådføre sig med sin tandlæge eller tandplejer, da fysioterapiprogrammet skal tilrettelægges til den enkelte for at opnå størst mulig effekt!

På næste side ses eksempler på fysioterapiøvelser.
Se flere øvelser på www.ondtihoedet.dk

Jogging med underkæben



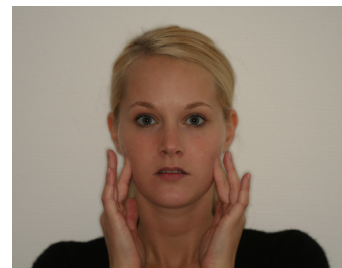
Slap af i underkæben, lav små bevægelser op og ned, samt fra siden til siden.

Modstandsøvelse



Skub underkæben frem, mens du holder igen med hånden. Hold stillingen ca. fem sekunder

Massage



Massér de ømme områder bagerst på kinden, med 1 kg tryk (Brug gerne creme)