

"Den første kolbøtte gav mig kvalme. Men efter fire uger forsvandt hovedpinerne"

Et cykelstyrt resulterede i tilbagevendende smerter for Jane Storm igennem et år, indtil simple øvelser satte en stopper for dem.

Balance- og synstræning

+ Nu igen. Hovedpinerne vendte stadig oftere tilbage og gjorde Jane Storms hverdag anstrengende at komme igennem.

– Jeg er ikke typen, der melder mig syg, så jeg tog nogle piller og passede mit arbejde. Men jeg var fuldstændig drænet, når jeg kom hjem. Det blev som regel ved i dagevis, og det gik også ud over familien, fortæller den 43-årige sygeplejerske Jane Storm, der bor på Lolland.

Hun havde ikke noget bud på, hvorfor hovedpinerne pludselig var blevet et tilbagevendende element i hendes liv. Ganske vist havde hun haft et grimt cykelstyrt en morgen på vej til arbejde, hvor hun overså is på en bakke og faldt bagover med en sådan kraft, at hjelmen flækkede. Det resulterede i en hjernerystelse, men det lå et år tilbage, så hun kobled det ikke sammen med hovedpinerne.

– Det var først, da jeg havde fået en planlagt operation i foden, at hovedpinerne satte ind. Jeg var ikke i stand til at løbe, cykle og boksetræne i en periode, som jeg ellers plejer. Og med manglen på motion kom hovedpinerne.

GENERENDE, MEN U FARLIGT

Hovedpinerne satte typisk ind tre gange om måneden og tog til i styrke.

– Jeg forstod ikke hvorfor, men jeg blev ikke rigtig urolig, for mellem hovedpinerne havde jeg det fint. Med min baggrund som sygeplejerske var jeg derfor sikker på, at det ikke var noget alvorligt som hjernetumor eller kræft.

Først da hun havde døjet med generne i omkring et år, foreslog en bekendt, der →



← arbejder for klinikken Trainyoureyes, at hun fik testet sine øjne. Det viste sig, at hendes øjne arbejdede dårligt sammen, og hun derfor ubevidst anstrengte sine øjne voldsomt, når hun arbejdede foran computeren, som hun gør en stor del af sin arbejdsdag på et ambulatorium.

Da hun ikke længere fik samme mængde motion og samtidig havde hjernerystelsen i bagagen, blev det for meget for kroppen at kompensere for, og resultatet var de dundrende hovedpiner. For at få øjnene til at arbejde bedre sammen, fik hun i klinikken både øjen- og balanceøvelser som at snurre rundt eller slå kolbøtter.

EFFEKTIVE ØVELSER

– Den første kolbøtte gav mig kvalme, jeg måtte gå hjem og lægge mig. Men efter fire uger med øjen- og balancetræning forsvandt hovedpinerne, og de har ikke meldt sig siden. Jeg kan have hovedpine som andre mennesker, men ingen af de voldsomme anfald. Jeg kan læse, så længe jeg vil – i det hele taget leve og gøre præcis, som jeg plejede før i tiden.

Jane Storm passer stadig syns- og balancetræningen, som hun har fået indarbejdet i sin hverdag. Dog slår hun ikke kolbøtter mere.

– Det kan være, jeg snurrer rundt på min kontorstol eller lige husker at kigge i forskellige retninger efter et bestemt mønster på et tidspunkt i løbet af dagen. Det er ikke meget, der skal til. Jeg er fuldstændig høj over, at jeg er sluppet af med hovedpinerne på den måde.



Nålene giver en kortvarig smerte, men det er intet i forhold til at slippe for hovedpinen, mener Yvonne.



Akupunktur

"For mig var det intet mindre end et mirakel"

I femten år var jævnlige migræneanfald en del af hverdagen for Yvonne Hartvigsen, men akupunktur hjalp hende af med smerterne.



Sjældent at være plaget hver uge

Selv om hovedpine er almindeligt, er det kun omkring fem procent, der har hovedpine en eller flere gange om ugen. Otte ud af ti personer siger til gengæld, at de har haft hovedpine i løbet af det sidste år. Børn får også hovedpine. 40 procent af dem husker at have haft hovedpine, inden de bliver 7 år, og spørger man 15-årige, har 75 procent oplevet det.

Kilder: Sundhed.dk og netdoktor

+ "Bare jeg ikke får et anfald lige den dag."

Fra Yvonne Hartvigsen var 35 til 50 år, var migræne altid en ubekendt faktor. Når hun eksempelvis havde vigtige møder i sit arbejde som direktør i Handelsbanken i Herning eller skulle noget socialt, måtte hun bare satse på, at den invaliderende hovedpine ikke slog ned netop den dag.

– Det lykkedes mig aldrig at finde et mønster i, hvornår migrænen meldte sig. Jeg undgik og undgår stadig de fødevarer, som forbindes med hovedpine, blandt andet chokolade og rødvin. Men det var ikke til at forudse, hvornår det ville ske igen, siger den 66-årige pensionist, der nu bor i Vanløse.

NEJ TIL KEMI

Det hjalp hende ikke at hvile, når symptomerne satte ind, så hun passede gennem 15 år sit arbejde trods de voldsomme

hovedpiner.

– Jeg tog stærke piller, men det var, som om effekten af dem aftog med årene. Min læges eneste forslag var at gå i gang med at tage pillerne forebyggende – jeg skulle altså tage dem uden at have hovedpine.

Den besked var Yvonne Hartvigsen meget lidt tilfreds med, hun ville ikke konstant belaste sine organer med piller. Derfor var hun lydhør, da en kollega, som også led af migræne, anbefalede hende at prøve akupunktur.

– Før det havde jeg prøvet blandt andet zoneterapi, men ikke opnået den store effekt. Alligevel valgte jeg at give akupunktur en chance.

NÅLENE HAVDE EFFEKT

Hun valgte Boel Akupunktur, og indehaveren viste sig selv at have lidt af migræne tidligere.

– Det betød, at jeg straks følte mig for-

stået. Der er mange, som har svært ved at sætte sig ind i, hvad det indebærer, så det betød noget for mig.

Efter daglige behandlinger i en uge med nåle blandt andet i tæer, mellem tommel- og pegefinger og under lillefingeren, og derefter ugentlige behandlinger i en måned lettede migrænen. Hun har ikke haft et eneste anfald siden.

– For mig var det intet mindre end et mirakel, så jeg anbefaler det gerne til andre. Nogle tror ikke på akupunktur eller

Det lykkedes mig aldrig at finde et mønster

er bange for nåle, og så er det nok ikke en løsning. Jeg har ikke noget problem med nålene, de giver en kortvarig smerte, især når de rammer noget centralt i forhold til hovedpinen, men det er et meget begrænset ubehag i forhold til det, jeg slipper for. Og det er naturligt. Jeg belaster ikke min krop med kemikalier, konstaterer Yvonne Hartvigsen.

MÅNEDLIG AKUPUNKTUR

Selvom hun ikke har haft migræne, siden hun begyndte på akupunktur, har hun af og til en murren i hovedet, som et forvarsel, der ikke bliver til mere.

– Når jeg kommer til akupunktur i sådan en situation, kan jeg mærke det lette på stedet. For mig er det en lille ting at gøre for mig selv at gå jævnligt til akupunktur. Jeg føler, at det ville være at friste skæbnen at holde op. Så jeg går en gang om måneden og har gjort det i 16 år – og det agter jeg at fortsætte med. ●

SKRIV DAGBOG

For at indkredse årsagerne til tilbagevendende hovedpine kan du prøve at føre dagbog over anfaldene. Måske kan det give dig eller din læge et overblik over, hvad du skal undgå eller gøre for at styre udenom eller mildne hovedpinerne.

Kilder: Sundhed.dk og netdoktor