

HUVUDVÄRK HOS BARN & UNGDOMAR

Huvudvärk av spänningstyp, HST

Huvudvärk kan debutera i unga år. Den vanligaste typen av huvudvärk är huvudvärk av spänningstyp (HST). Man vet ännu inte riktigt varför en del får det, men faktorer som till exempel kemiska substanser i hjärnan spelar roll. Tidigare kallades HST för spänningshuvudvärk, men idag känner man till att det inte bara handlar om spända muskler därför har man ändrat diagnosnamn.

Huvudvärken beskrivs som molande, tryckande – vanliga uttryck är *som en för trång mössa* eller *som ett band runt huvudet*. Värken kan till exempel sitta i bakhuvudet, fram i pannan, tinningarna, mitt på huvudet eller i käkarna. Den är oftast dubbelsidig, men kan även vara ensidig. Man mår sällan illa, kräkningar förekommer inte och den förvärras inte heller av fysisk ansträngning.

Saker som kan utlösa huvudvärk är stress, oro, sömnbrist, synfel, bettfel och trötthet med mera. Ofta börjar det fram på dagen med mildare värk som sedan ökar i intensitet. Värken kan sitta i från cirka 30 minuter till några timmar, men även vara i flera dagar. En del tonåringar får kronisk HST med daglig, eller nästan daglig, huvudvärk i mer än 3 månader.

Migrän

Migrän är en kronisk neurologisk hjärnsjukdom och den är ofta ärftlig. Ett migränanfall kan komma ganska plötsligt. Det känns som en mycket smärtsam pulserande eller bultande huvudvärk. Smärtan sitter för det mesta på ena sidan av huvudet, men kan även vara dubbelsidig. Det är vanligare att barn har dubbelsidig huvudvärk, mer illamående och kräkningar än vuxna. Många blir känsliga för ljus, ljud och dofter, vilka även kan utlösa ett anfall. Huvudvärken förvärras av rörelse och normal fysisk aktivitet (till skillnad mot

huvudvärk av spänningstyp). Migränanfall hos barn kan komma oftare än hos vuxna, men varar i regel kortare tid. Hur korta anfall som accepteras för diagnosen migrän är minst 2 timmar före 18 år och 4 timmar senare i livet. Många har omväxlande spänningshuvudvärk och migrän.

Migrän med aura kännetecknas av förkänningar med till exempel synupplevelser som blixtar, sicksacklinjer, synbortfall och dimsyn. Andra aura-symtom är känselbortfall, domningar och stickningar.

Dagen före ett migränanfall kan man få förkänningar som koncentrationssvårigheter, trötthet, svängningar i humöret, matsug eller minskad aptit. När migränen har släppt kan man känna sig lättirriterad, trött och slut upp till ett par dygn efteråt.

Det som utlöser, och även det som lindrar, migränanfallen är individuellt. Ibland krävs det väldigt lite för att sätta igång ett anfall medan andra gånger påverkas man inte alls av "sina triggers". Vanliga triggers är stress, sömnbrist, oregelbundna sömn- och mattider, varmt väder, anspänningar som rädsla, oro och ilska. Viss mat och väderomslag kan också utlösa migrän. Även barn och ungdomar kan få "helgmigrän" då man slappnar av. För tonårstjejer som har fått mens kan hormonsvängningar vara en vanlig utlösande faktor.

Migrän kan debutera i tidiga barnaår. Hos små barn kan symtom på migrän vara blekhet, illamående, plötsliga kräkningar och att de verkar smärtpåverkade.

TÄNK PÅ ATT:

Även om man gör allt rätt - tränar, har regelbundna sömn- och matvanor, gör avslappningsövningar med mera - så kan migränen komma ändå.



Ovanligare huvudvärkstyper

Hortons huvudvärk och Arnold Chiari är två sällsynta sjukdomar som ger svår huvudvärk. Horton är den mest smärtsamma av alla huvudvärkstyperna. Till skillnad mot de som har migrän och som vill ligga stilla i ett mörkt och tyst rum, har Hortondrabbade så ont att de inte kan vara stilla utan många går rastlöst omkring. Typiskt för Horton är att attackerna uppträder i perioder varvade med helt huvudvärksfria perioder. En attack börjar i, bakom eller omkring ena ögat. Det förekommer att Horton debuterar i tonåren, men små barn diagnostiseras sällan med sjukdomen.

Arnold Chiari däremot debuterar oftare i barndomen. Vid Chiari-missbildning finns det en trängsel i den så kallade bakre skallgropen där lillhjärnan är belägen. Symtomen kan se väldigt olika ut, men vanligt är bakre huvudvärk som förstärks vid ansträngning, hosta och krystning samt balanssvårigheter.

HUVUDVÄRK HOS BARN & UNGDOMAR

Behandling

Det finns både medicinska och alternativa behandlingar som kan hjälpa och förebygga huvudvärk. Det viktiga är att man får en diagnos och hjälp av läkare att hitta en medicin/behandling som fungerar. Man ska inte ta värktabletter för ofta. Tar man värktabletter varannan dag eller oftare kan det leda till mer huvudvärk.

För barn och ungdomar med migrän kan det räcka med att sova några timmar och/eller enklare smärtstillande läkemedel. För de som har svårare migrän kan medicinering med de så kallade triptanerna hjälpa. Man kan även prova förebyggande läkemedel. Vid huvudvärk av spänningstyp kan man bli bättre av att röra på sig, avslappningsövningar och sjukgymnastik.

Alternativa behandlingar kan till exempel vara sjukgymnastik, avslappning, beteendeterapi, yoga, mindfulness, KBT och akupunktur.

Det är bra att fylla i en huvudvärksdagbok – det gäller vid all huvudvärk. Då kan man identifiera ett mönster man kanske inte ser annars. Dagboken är även ett bra underlag för att läkaren ska kunna ställa diagnos och ge bästa behandlingen. På vår hemsida under fliken ”Material” finns olika huvudvärksdagböcker att ladda ned: www.huvudvarksforbundet.se

Tips och råd vid migrän

- * Vid barnmigrän har vila och sömn visat sig hjälpa bra.
- * Tar du värktablett så är det jättebra om du kan varva ned och gå och vila tills medicinen börjar verka.
- * Vid ett migränanfall blir man ofta känslig för ljus och ljud och då vill man helst ligga i ett tyst, mörkt och svalt rum.
- * Ögonbindel och öronproppar kan stänga ute ljus och ljud.
- * Det kan vara skönt att lägga något kylande på pannan, till exempel en kall och våt handduk eller kylvåse.
- * Solljus kan ge migrän, så keps eller solglasögon är bra att ha när solen skiner.
- * Meddela skola, kompisar, idrottsledare med flera att du har migrän, så de vet vad de kan göra för att hjälpa dig.
- * Se till att du har din medicin med dig.

Hjälp i skolan

Har du en funktionsnedsättande huvudvärk kan det vara extra viktigt att få skolans undervisning eller prov anpassade för dig. Det går och det har du rätt till! Att informera om huvudvärk kan ha stort värde för att få skolsituationen att fungera. På utvecklingssamtalet, inför klassen och till skolpersonalen kan det vara bra att berätta hur det är och vilka behov man har. Ibland kanske man behöver få gå till ett vilrum, missar att göra läxor eller inte kan vara med på idrottslektioner. En del behöver också få äta fler mellanmål under dagen, använda solglasögon inomhus och kan inte vistas i rum med blinkande lysrör eller för stark belysning. Det är viktigt att känna till att huvudvärk är individuellt, både vad som triggar och lindrar är väldigt olika från person till person.

Det finns olika stöd att få och man kan prata med elevens lärare, rektorn eller någon i elevhälsan. Beroende på stödets omfattning och varaktighet kan antingen särskilt stöd eller extra anpassningar vara aktuellt. Det krävs inte att man har någon diagnos för att ha rätt till extra anpassningar eller särskilt stöd.

Vad kan jag göra själv?

- Regelbunden sömn
- Motion
- Regelbundna måltider
- Pauser
- Avspänningsövningar
- Synundersökning
- Prata med tandläkaren om du behöver bettskena, ifall du pressar eller gnisslar tänder i sömnen.
- Se över belysning. Visst sken och blinkande lampor kan ge migrän.
- Ta inte värktabletter för ofta - det kan ge mer huvudvärk!
- Skriv huvudvärksdagbok för att hitta ett mönster när du får huvudvärk och vad som triggar igång den. Den är bra att ta med till läkaren också.

När ska man söka vård akut?

Sök vård direkt på en akut- eller barnläkarmottagning om barnet eller tonåringen:

- * Har kraftig huvudvärk, feber, är trött, vill ligga stilla och verkar stel i nacken.
- * Plötsligt får intensiv huvudvärk och verkar trött och inte ger samma kontakt som vanligt.
- * Har tilltagande huvudvärk som varat under en tid, vaknar av den eller har huvudvärk med kräkningar på morgonen.
- * Har slagit i huvudet och sedan får huvudvärk som inte går över.
- * Har huvudvärk och samtidigt feber med svullnad och rodnad i ögonvrån.