

Vær proaktiv over for  
**hovedpine &  
nakkesmerter**



# Smerter er et råb om hjælp

- lyt godt efter



Det er så let at tage en tablet, når det gør ondt. Men i stedet for bare at fjerne smerten bør du tænke over, hvorfor det gør ondt.

Smerter i hoved og nakke kan skyldes en forkert arbejdsstilling eller kropsholdning, spændinger, behov for briller og meget andet. Og det er naturligvis bedre at gøre noget ved det grundlæggende problem end at sluge en tablet og lukke ørerne for din krops signaler.

Hvis du bedøver symptomerne med medicin og derved ignorerer årsagen til dine symptomer er der fare for, at du fortsat fejlbelaster din krop. Dette kan direkte medføre slidgigt. Et vedvarende overforbrug af medicin har potentielt alvorlige bivirkninger.

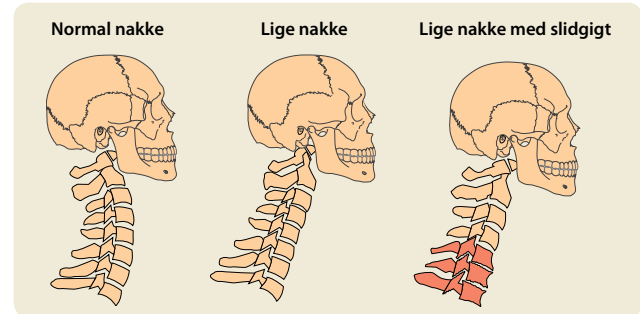
Den ideelle løsning er at være **proaktiv**: Find årsagen til smerten og gør noget ved dén! På de følgende sider finder du nogle effektive øvelser mod hoved- og nakkesmerter - samt gode råd om, hvilken medicin du bør tage hvornår.

# Hvordan er din holdning?

Fokuser på nakken

Vores moderne arbejdsstillinger har langsigtede følger. Pc-arbejde giver f.eks. ofte en dårlig nakkeholdning - enten i form af fremskudt hovedstilling eller en lige nakke. Begge dele kan give både hovedpine, nakkesmerter og på sigt slidgigt. Det er vigtigt, at du fokuserer på at få en god arbejdsstilling og en sund kropsholdning.

- *Hovedpine bliver et problem for ca. 2/3 af os på et tidspunkt i livet<sup>1,2,3</sup>*
- *Slidgigt rammer 50% af alle over 40 år - og 100% af alle over 60*
- *Slidgigt i nakken giver ca. 4 gange øget risiko for nakkesmerter<sup>4</sup>*



**En dårlig holdning kan give dig to problemer:**

1. Tryk på nerver - som kan afføde smerter<sup>5</sup>
2. Forkert belastning - som kan medføre slidgigt<sup>6,7</sup>

# 3 gode nakkeøvelser

## - bedre end medicin

En gruppe kiropraktorer, læger og bygningsingeniører har fundet frem til den ideelle facon af ryggen - og hvordan du når dertil. Med en kombination af strækøvelser, styrketræning og kiropraktisk ledfrigørende behandling kan du genoprette din normale holdning og få en velfungerende rygsøjle<sup>8</sup>.

### Øvelse 1: Nem måde at vænne nakken til at bue bagud igen

Lig stille på ryggen med en cylinder under nakken (en ½ liters flaske med koldt vand er perfekt). Efter 1-2 mdr. kan øvelsen videreudvikles med et hårdere stræk ud over eks. en bordkant. Lig stille under udførelse, og hovedet må ikke drejes. Ømhed kan forekomme.

*Hyppighed/varighed: 1 gang dagligt, 5-15 minutter.*

### Øvelse 2: Muskeltræning af nakken - hjemme

Stå på hænder og knæ og før langsomt hovedet nedad til det hænger frit. Løft derefter hovedet, og nakken bøjes bagud, så man til sidst kigger opad. Husk at holde ryggen lige.

*Hyppighed/varighed: 2-3 gange ugentligt, 30-50 gange pr gang.*

### Øvelse 3: Muskeltræning af nakken - træningscenter

Benyt en nakketræningsmaskine. Sid så du kan mærke ryglænet hele vejen. Buk hovedet langsomt frem så langt, at der føles et blidt stræk i nakken. Før langsomt hovedet bagud ved at spænde i nakkemusklerne. Nakken må gerne komme helt tilbage, så du kigger op i loftet. Start ikke for hårdt ud. Start med blot 6-8 kg. Og øg langsomt.

*Hyppighed/varighed: 2-3 gange ugentligt; 3-5 sæt af 10 gentagelser.*



### Supplér med træning og behandling

Strækøvelserne hjælper nakken til at genfinde sin normale holdning. Det er en god idé 2-3 gange ugentligt at supplere øvelserne med styrketræning af nakken, som hærdner både muskler og led og reducerer risikoen for tilbagefald. Desuden anbefales kiropraktiske behandlinger, som gør leddene mere mobile og reducerer evt. smerter<sup>8,9</sup>.

*OBS. Ved konstante og længerevarende nakkesmerter bør du søge læge.*

# Hvilken medicin skal du bruge?

- det kommer an på smerten

Medicin kan være en mulighed, når du ønsker at lindre smerten og derefter prøve at finde grunden til, at det gør ondt.

## Vigtigt, når du bruger smertestillende medicin

- Læs indlægssedlen først, f.eks. om dosering
- Brug aldrig smertestillende produkter flere døgn ad gangen uden at have talt med din læge
- Søg læge ved ukendte, foruroligende eller længerevarende smerter
- Opbevar altid medicinen sikkert uden for børns rækkevidde



### Tabletter

- Synkes sammen med vand
- Opløses i maven
- Virker på svage smerter, der kan opstå over hele kroppen



### Brusetabletter

- Opløses i et glas vand og drikkes
- Er allerede opløst ved indtagelse og virker derfor hurtigere end almindelige tabletter
- Virker på svage smerter, der kan opstå over hele kroppen



### Oral opløsning

- Anbefales alle, som har svært ved at synke tabletter
- Den særlige måleske gør det let at dosere præcist
- Skal ikke stå i køleskab - og ikke omrystes før brug
- Virker på svage smerter, der kan opstå over hele kroppen



### Stikpiller

- Anbefales alle, som lider af kvalme eller har svært ved at synke tabletter
- Husk at indsætte den flade ende først
- Virker på svage smerter, der kan opstå over hele kroppen



### Creme

- Lindrer præcist netop dér, hvor smerten sidder – f.eks. ømme led og muskler
- Masseres ind i huden på det ømme område i ca. 1 min
- Behandling gentages 3-4 gange dagligt
- Giver samtidig fugt til huden og er nem at smøre ind

## Pinex® (paracetamol)

**Anbefales** ved f.eks. hovedpine

**Virkning:** Smertestillende ved svage smerter, febernedsættende

**Paracetamol** kan kombineres med andre smertestillende produkter

- Førstevalg som smertestillende medicin
- Skånsom smertelindring for hele familien
- Velegnet som tillægsbehandling ved kroniske smerter

## Ibutop® (ibuprofen)

**Anbefales** ved f.eks. led- og muskelsmerter

**Virkning:** Smertestillende, betændelses-dæmpende

**Ibuprofen** bør normalt aldrig tages sammen med andre smertestillende produkter, fordi risikoen for bivirkninger derved øges. Dog kan **ibuprofen creme** godt kombineres grundet cremens lokale påvirkning.

- Målrettet smertelindring af et begrænset område
- Virker lokalt
- Velegnet til smerter i muskler og led, nakke og skuldre samt hofte og ryg

# Vær proaktiv og undgå smerter

- Drik masser af vand
- Pas din søvn og pas på stress
- Luft ud og vær opmærksom på indeklimaet
- Sid ikke for længe ad gangen i samme stilling
- Rejs dig jævnligt op og stræk kroppen ud
- Indstil bord og stol, så de passer til dig

**Pinex® (paracetamol).** Anvendes ved svage smerter. Virker febernedsættende. Kan anvendes ved graviditet og amning. **Dosering:** Voksne: 1 g 3-4 gange dagligt, dog højst 4 g i døgnet. Børn: 50 mg/kg/dogn fordelt på 3-4 doser. **Bivirkninger:** Bivirkninger er generelt sjældne. Hyppigst forekomne bivirkninger er urticaria og forøget levertransaminase. Følg vejledningen på pakningen eller lægens anvisning. Bemærk: Paracetamol i doser over ca. 15-20 g indebærer risiko for leverskade, eventuelt også livstruende leversvigt samt akut nyreskade. Man bør være opmærksom på samtidig behandling med anden paracetamolholdig medicin, især til børn. Giv aldrig børn under 2 år medicin uden lægens anvisning. **Pakninger og priser marts 2009 (excl. recepturgebyr):** Tabletter à 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 18,80 kr., 50 stk. i plastboks: 28,35 kr., 100 stk.: 39,15 kr., 200 stk.: 62,45 kr., 300 stk.: 88,80 kr. Brusetabletter à 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 24,80 kr og 60 stk. i blisterpakning: 59,60 kr. Pinex Junior oral opløsning à 24 mg/ml 30,05 kr og 200 ml: 45,15. Pinex Junior Suppositorier à 125 mg 10 stk.: 27,70 kr., à 250 mg 10 stk.: 27,70 kr., Pinex Suppositorier à 500 mg 10 stk.: 28,25 kr., à 1 g 10 stk.: 29,40 kr. Produktresuméet er omskrevet og forkortet i fht. det af Lægemiddelstyrelsens godkendte produktresumé. Produktresuméet kan vederlagsfrit rekvireres fra Actavis A/S. For dagsaktuelle priser se [www.medicinpriser.dk](http://www.medicinpriser.dk).

**Ibuprofen 50 mg/g creme.** **Indikation:** Anvendes mod lokale inflammatoriske lidelser. Virker betændelsesnedsættende og smertestillende. **Dosering:** 4-10 cm IBUTOP® creme svarende til 1,6-4 g creme masseres ind i huden på det angrebne område 3-4 gange dagligt. Det anbefales at vaske hænder efter brug, dog ikke hvis hænderne behandles. **Bivirkninger:** Almindelig: Rødme, udslæt, kløe eller andre eksem-lignende irriterationer. Sjældne: Bronkospasmer, blæredannelse på huden, nældefeber. Bør ikke anvendes ved overfølsomhed overfor indholdsstofferne. Bør ikke anvendes af patienter, hvor acetylsalicylsyre eller andre NSAID produkter fremkalder symptomer på bronkospasmer, angioødem, astma, snue eller nældefeber. **Særlige advarsler:** Bør ikke anvendes ved eksem, akne, inficeret hud, åbne sår eller komme i kontakt med slimhinder og øjne. Bør ikke kombineres med andre lægemidler til anvendelse på huden. **Graviditet og amning:** Bør ikke benyttes af gravide. Kan anvendes under amning. **Pakninger og priser marts 2009:** 50 g: kr. 56,50, 100 g: kr. 104,90. Læs altid oplysningerne i indlægssedlen omhyggeligt. **Udlevering:** HF. Dansk repræsentant: Actavis Nordic A/S, Ørnegårdsvej 16, DK-2820 Gentofte. Tlf. 7222 3131. Produktresuméet er omskrevet og forkortet i fht. det af Lægemiddelstyrelsens godkendte produktresumé. Produktresuméet kan vederlagsfrit rekvireres fra Actavis A/S.

<sup>1</sup>Epidemiology of headache in a general population - a prevalence study; Rasmussen BK et al; J Clin Epidemiol 1991; 44; 1147-57. <sup>2</sup>Secular changes in health care utilization and work absence for migraine and tension-type headache; Lyngberg AC et al; J Epidemiol Com Health 2005; 20; 1007-14. <sup>3</sup>[www.helse.dk](http://www.helse.dk); Hovedpine af Nils Grunnet-Nilsson. <sup>4</sup>DR Gore et al; Neck Pain, a long term follow up of 205 patients.

<sup>5</sup>S. Gardner; Chiropractic Secrets p 93-106; Hanley Belfus inc.; 2000. <sup>6</sup>Osteoarthritis, Patogenese, klinik og behandling; K Østergaard; Ugeskrift for læger 2002; 164; 3173-9. <sup>7</sup>Problems and paradigms in joint pathology; DL Gardener; Journal of anatomy 1994; 184; 464-476.

<sup>8</sup>CBP structural rehabilitation of the cervical spine; Deed E Harrison et al; Harrison Chiropractic Biophysics Seminars inc. 2002.

<sup>9</sup>Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.



Ørnegårdsvej 16 2820 Gentofte Tlf. 7222 3131 [www.actavis.dk](http://www.actavis.dk)

Kiropraktisk klinik Ishøj Ishøj Østergade 20 2635 Ishøj Tlf. 4354 3320