

Kiropraktoren, din nerve-muskel-skjelett-ekspert

En kiropraktor er spesialist på plager i bevegelsesapparat og nervesystem. De vanligste muskelskjelettlidelsene som kiropraktoren behandler er ryggsmarter, nakke- og skuldresmerter, hodepine, migrene og svimmelhet, og arm-, ben- og bekkensmerter.

- 5-6-års universitetsutdanning
- 1 års offentlig godkjent turnustjeneste
- Autorisasjon

Landets offentlig godkjente kiropraktorer hjelper Norges befolkning til en bedre hverdag. Hvert år utfører norske kiropraktorer nærmere 2 millioner undersøkelser og behandlinger



Trygderefusjon

Per januar 2004 er refusjonen på kr 90,- for en ny vurdering/undersøkelse, og kr 45,- for oppfølgende behandlinger.

I **Hordaland, Nordland og Vestfold** får alle pasienter trygderefusjon i henhold til Henvisningsprosjektet, iverksatt av Stortinget i 1999. Prosjektet viser så langt svært positiv effekt vedrørende sykefravær, ventetid på undersøkelse og pasientenes tilfredshet.

I **landet for øvrig** kreves det fremdeles legehenvising for å få trygderefusjon. Imidlertid går de fleste pasientene også her direkte til kiropraktor uten legehenvising.

Norsk Kiropraktorforenings informasjonshefter

- Smarter i brystryggen
- Ryggskader
- Isjias
- Skuldresmerter
- Mor og Barn
- Hofte- og bekkenplager
- Skolebarn
- Velkommen til kiropraktoren
- Migrene
- Hodepine
- Nakkesmerter
- Svimmelhet
- Dataplager
- Idrettsskader – fot, ankel og kne
- Kiropraktikk og eldre mennesker

For mer informasjon: www.kiropraktikk.no

Kontaktopplysninger:

Besøksadresse: St.Olavs Plass 3, 7 etg. Oslo
Postadresse: Postboks 6687, St. Olavs Plass, 0129 Oslo

Telefon: 22 03 69 90, alle dager mellom 9-16

Telefaks: 22 03 69 91

E-post: post@kiropraktikk.no

www.kiropraktikk.no

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse



HODEPINE

Hodepine har mange og sammensatte årsaker, og er en av våre vanligste plager.

Hos kiropraktoren kan du få hjelp til å finne årsaken til din hodepine, og finne frem til riktig behandling.

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse

Vanlige symptomer

Hodepine skyldes sjelden underliggende alvorlig sykdom, men kraftig og vedvarende hodepine skal alltid tas på alvor. Dette gjelder spesielt barn, og hos personer som plutselig eller gradvis får hodepine uten å ha vært plaget tidligere.

Hodepine ledsages ofte av andre symptomer som uvelhet, kvalme, tretthet, øresus, ustøhet og konsentrasjonsvansker. Mye hodepine vil i det lange løp påvirke humøret; mange blir irritable, deprimerte og/eller tiltaksløse.

Utbredelse

- 3% av befolkningen har daglig hodepine, rundt 10% minst én gang i uken
- Bare 5% av oss har aldri hodepine, ikke engang tømmermenn
- Over 1% av befolkningen har hodepine som skyldes langvarig overforbruk av smertestillende medikamenter for nettopp hodepine og migrene

Har du hodepine en gang i uken blir det over 50 dager i året! Søk hjelp før hodepinen blir en stor plage for deg.

Hodepine er som alle andre smerter kun et varsel om at noe kan være galt. Smertekilden er ofte feilfunksjoner i nakkens muskler og ledd. En og samme pasient kan ha flere typer hodepine. Disse kan gå over i hverandre, eller ligne på hverandre. Eksempelvis kan det starte med en spenningshodepine utløst av en hard fysisk eller psykisk belastning. Får smerten vedvare, kan nakkehodepine bli neste skritt, som igjen kan utløse migrene. Et annet eksempel er pasienten med hyppig tensjonshodepine, som etter hvert utvikler kronisk medikamentindusert hodepine.



Vanlige typer hodepine

Spenningshodepine:

- Også kalt stresshodepine eller tensjonshodepine
- Smertene kan gå til begge sider av hodet
- Begynner ofte som muskelspenninger i nakke og skuldre, som sprer seg til bakhodet og frem mot pannen. Føles ofte som et stramt bånd
- Vanligvis uten kvalme eller forvarsel
- Ofte stressrelatert

Nakkehodepine:

- Også kalt cervikogen hodepine
- Skyldes låsninger i nakkens ledd som gir hodepine, nakkesmerter og stram muskulatur øverst i nakken
- Kan forverres ved uheldige nakkestillinger eller -bevegelser

Migrene:

- Anfall varsles ofte med karakteristiske synsforstyrrelser som flimring, prikking eller lynglimt. Dette kalles for aura
- Pulserende smerte
- Som regel bare på en side av hodet
- Vanligvis intens smerte, forverres ved anstrengelse
- Kvalme og overfølsomhet for lys- og lydinntrykk
- Migrene er omtalt i et eget NKF-hefte i samme serie

Medikamentindusert hodepine

- Langvarig og hyppig bruk av smertestillende medikamenter er en av de vanligste årsaker til kronisk hodepine

Sjeldne typer hodepine:

Klasehodepine:

- En sjelden og invalidiserende hodepine som oftest rammer menn, også kalt Horton`s hodepine
- Kommer anfallsvis

Hodepine som skyldes annen sykdom:

- Infeksjoner og feber
- Bihuleproblemer
- Høyt blodtrykk
- Hjernesvulster
- Forgiftningstilstander

Vanlige årsaker

- Feilfunksjon i nakkens muskler og ledd
- Hodeskader og nakkeskader (bl.a. whiplash)
- Kjevespenninger og bittfeil
- Stress
- Medikamentbruk
- Pasienter med migrene har en nedarvet overømfintlighet i nervesystemet
- Menstruasjon og andre hormonelle endringer, spesielt hos de med migrene

Kiropraktisk behandling av hodepine

Mange hodepinepasienter har god nytte av kiropraktorbehandling.

Hodepine og migrene har ofte sammenheng med feilfunksjoner i ledd og muskulatur i skulderbuer, nakke, hals og hode. Kiropraktisk behandling forsøker å gjenopprette normal funksjon i bevegelsesapparat og nervesystem, for å redusere smerte, fremme generell helse og gi økt livskvalitet.

Ved hodepine er det viktig å se pasienten i en helhetlig sammenheng. Tverrfaglig samarbeid kan være nyttig. For pasienten med kronisk hodepine, kan regelmessig oppfølgende behandling være et godt og tryggere behandlingsalternativ, sammenliknet med langvarig bruk av smertestillende medikamenter.

Kiropraktoren anvender hovedsakelig hendene i selve behandlingen og bruker en rekke metoder og -teknikker for å gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem.

- Spesifikk leddbehandling
- Tøyninger
- Muskulære teknikker
- Nevrologiske teknikker
- Stabiliserende trening
- Øvelser, råd og veiledning

Dette kan du selv gjøre

- Lev sunt og regelmessig.
- Søk trivsel og unngå stress i hverdagen
- Hold deg i fysisk god form
- Bruker du smertestillende tabletter regelmessig, bør du vurdere å slutte med dette en periode (noen uker). Hvis du har medikamentindusert hodepine vil du erfare at du blir bedre etter en tid.