



## Spänningshuvudvärk

### Allmänt

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Den är ofarlig och sällan svår och går oftast över av sig själv.

Värken kan bero på spända muskler men kan även ha andra orsaker. Värken utlöses ofta av stress, trötthet och känslomässiga påfrestningar.

Spänningshuvudvärken känns ofta som dov, molande eller tryckande - ofta på båda sidor av huvudet. Man kan ha ont i återkommande perioder som varar från timmar till dagar. Man kan också känna av ömma punkter i hårbotten och nacken och känna sig allmänt trött.

### Råd

Själv kan man försöka minska på stress och försöka ha en bra balans mellan arbete och fritid. Försök att sova och äta regelbundet och tillräckligt.

Du bör även motionera regelbundet då detta oftast inte förvärrar värken utan istället lindrar. Det finns undersökningar som tyder på att aktiv träning är bättre än passiva behandlings- metoder som massage, värme och stretching.

Tänk på att ha en god arbetsställning med regelbundna pauser emellan. På arbetsplatsen bör du även se till att ha bra belysning. Det kan även vara bra att kontrollera synen.

## Träningsprogram



©PhysioTools Ltd

Sitt rak i ryggen.

Sätt händerna på axlarna och rulla axlarna bakåt.



©PhysioTools Ltd

Sitt rak i ryggen.

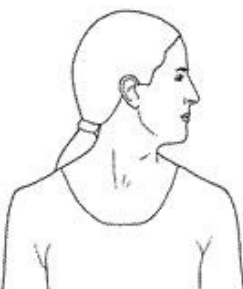
Dra in hakan rakt bakåt.



©PhysioTools Ltd

Sitt rak i ryggen.

Dra in hakan rakt bakåt och luta huvudet åt ena sidan.  
Upprepa samma sak åt andra sidan.



©PhysioTools Ltd

Sitt rak i ryggen.

Dra in hakan bakåt. Vrid huvudet åt ena sidan.  
Upprepa samma sak åt andra sidan.