



# **National Klinisk Retningslinje** for ikke-medicinsk behandling af hovedpinesygdomme

Marts 2021

Nationalt Videnscenter for **HOVEDPINE**



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

DANSK  
SELSKAB  
FYSIOTERAPI



Dansk  
Neurologisk  
Selskab

Danske Osteopater



Dansk Psykolog Forening



**Dansk Medicinsk Akupunktur Selskab**

- et lægefagligt selskab



Krøll et al. *The Journal of Headache and Pain* (2021) 22:96  
<https://doi.org/10.1186/s10194-021-01298-4>

The Journal of Headache  
and Pain

REVIEW ARTICLE

Open Access

# Manual joint mobilisation techniques, supervised physical activity, psychological treatment, acupuncture and patient education for patients with tension-type headache. A systematic review and meta-analysis



Lotte Skytte Krøll<sup>1\*</sup> , Henriette Edemann Callesen<sup>2</sup>, Louise Ninett Carlsen<sup>1,3</sup>, Kirsten Birkefoss<sup>4</sup>, Dagmar Beier<sup>5</sup>, Henrik Wulff Christensen<sup>6</sup>, Mette Jensen<sup>7</sup>, Hanna Tómasdóttir<sup>8</sup>, Hanne Würtzen<sup>9</sup>, Christel Vesth Høst<sup>3</sup> and Jakob Møller Hansen<sup>1,3</sup>

Original Article

**Cephalalgia**  International Headache Society  
An International Journal of Headache

## Manual joint mobilisation techniques, supervised physical activity, psychological treatment, acupuncture and patient education in migraine treatment. A systematic review and meta-analysis

*Cephalalgia*  
2022, Vol. 42(1) 63–72  
© International Headache Society 2021  
Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)  
DOI: [10.1177/03331024211034489](https://doi.org/10.1177/03331024211034489)  
[journals.sagepub.com/home/cep](https://journals.sagepub.com/home/cep)  


Dagmar Beier<sup>1</sup> , Henriette E Callesen<sup>2</sup> , Louise N Carlsen<sup>3,9</sup>, Kirsten Birkefoss<sup>4</sup>, Hanna Tómasdóttir<sup>5</sup>, Hanne Würtzen<sup>6</sup>, Henrik W Christensen<sup>7</sup> , Lotte S Krøll<sup>3</sup>, Mette Jensen<sup>8</sup>, Christel V Høst<sup>9</sup> and Jakob M Hansen<sup>1</sup>



## UGESKRIFT FOR LÆGER

---

### Statusartikel

Ugeskr Læger 2022;184:V08210646

# Ikkemedicinsk behandling af migræne og spændingshovedpine

Dagmar Beier<sup>1, 2</sup>, Henriette E. Callesen<sup>3</sup>, Louise N. Carlsen<sup>4, 5</sup>, Kirsten Birkefoss<sup>6</sup>, Hanna Tómasdóttir<sup>7, 8</sup>, Hanne W&rtzen<sup>9</sup>, Henrik W. Christensen<sup>10</sup>, Lotte S. Krøll<sup>4</sup>, Mette Jensen<sup>11, 12</sup>, Christel V. Høst<sup>5</sup> & Jakob M. Hansen<sup>4, 5</sup>



Alle har  
oplevet at  
have  
hovedpine



Hovedpine fylder  
meget i  
sundhedsvæsenet

For nogle er det  
en livslang  
sygdom

Ca 200  
hovedpine-  
diagnoser



## Forekomst migræne

- Globalt 14%<sup>1</sup>
- Kronisk migræne 2.5%<sup>2</sup>
- ♂ ♀ ratio: 1:4<sup>3</sup>
- Debut teen-age, 20 års alderen<sup>4</sup>
- Topper i 40 års alderen<sup>4</sup>
- Mest udbredte årsag til levede år med sygelighed blandt 15-49 årige<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Stovner et al. *J Headache Pain* (2022), <sup>2</sup>Burch et al. *Neurol Clin* (2019). <sup>3</sup>Lyngberg et al. *J Headache Pain* (2004), <sup>4</sup>Jensen & Stovner *Lancet Neurol* (2008), <sup>5</sup>Steiner et al. *J Headache Pain* (2018).



## Migræne byrde

- Ictal og interictal (problemer med planlægge sociale aktiviteter og frygt for næste anfald)<sup>1</sup>
- Sygefravær gns 3.2 dage de sidste tre mdr.<sup>2</sup>
- Prognosen for migræne forringes ved<sup>3</sup>
  - Høj migrænefrekvens
  - Tidlig migrænedebut
  - Tendens ved sam-eksisterende spændingshovedpine

<sup>1</sup>Burch et al. *Neurol Clin* (2019), <sup>2</sup>Steiner et al. *J Headache Pain* (2014),

<sup>3</sup>Lyngberg et al. *Eur J Neurol* (2005)



# Årsag til og mekanismer bag migræne

- Migræne er en neurovaskulær sygdom
- Aktivering af nociceptorer i hjernebinder og blodkar i hjernen
- Øget smertefølsomhed i centralnervesystemet
- Arvelighed

Referenceprogram. Dansk Hovedpine Selskab (2020)





## Forekomst spændingshovedpine

- Globalt 26%<sup>1</sup> (26-87%).
- Sporadisk, episodisk (< 1 dg/md) 19%, hyppig episodisk (1-14 dg/md) 22%, og kronisk ( $\geq$  15 dg/md) 3%<sup>2</sup>.
- ♂ ♀ ratio: 1:1<sup>3</sup>, kronisk 1:2<sup>4</sup>
- Debut 25-30 års alderen<sup>5</sup>
- Topper 30-39 års alderen<sup>5</sup>
- 2. mest forekommende sygdom på verdensplan (2010)<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Stovner et al. *J Headache Pain* (2022), <sup>2</sup>Hagen et al. *J Headache Pain* (2018), <sup>3</sup>Lyngberg et al. *Eur Jour Epi* (2004), <sup>4</sup>Rasmussen et al. *J Clin Epidemiol* (1991). <sup>5</sup>Jensen & Stovner *Lancet Neurol* (2008). <sup>6</sup>Saylor, Steiner *Semin Neurol* (2018).



## Spændingshovedpine byrde

- Baggrundshovedpine, underrapporteret/-diagnostisere<sup>1</sup>
- Sygefravær gns 1 dag de sidste tre mdr.<sup>2</sup>
- Prognosen forringes ved den hyppige form<sup>3</sup>
  - Sameksisterende migræne
  - Single status
  - Dårlig søvn
- 94% ps. med migræne har spændingshovedpine<sup>3</sup>
- Heraf 56% har hyppig episodisk spændinghovedpine<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jensen R *Headache* (2017), <sup>2</sup>Steiner et al. *J Headache Pain* (2014), <sup>3</sup>Lyngberg et al. *Eur J Neurol* (2005)



# Årsag til og mekanismer bag spændingshovedpine

- Uafklaret
- Episodisk:
  - Smerter fra pericranial muskulatur
  - Stress
- Hyppig episodisk og kronisk:
  - central sensibilisering

Referenceprogram. Dansk Hovedpine Selskab (2020)





SUNDHEDSSTYRELSEN

2019



**Anbefalinger for  
tværsektorielle forløb for  
mennesker med  
hovedpinesygdomme, som  
medfører nedsat  
funktionsevne**





# **National Klinisk Retningslinje** for ikke-medicinsk behandling af hovedpinesygdomme

Marts 2021

Nationalt Videnscenter for **HOVEDPINE**



# Organisering

- Nationalt Videncenter for Hovedpine
  - Formand, projektleder og fagkonsulent
- Søgespecialist (SST)
- Metodekonsulent
- Arbejdsgruppen
  - Repræsentanter for seks faglige selskaber
- Referencegruppe
  - Repræsentanter fra patientforeninger og fra repræsentanter fra sundhedssystemet



## Fokuserende spørgsmål (PICO)

- En afgrænsning af emnet
- Grundlaget for litteratursøgningsstrategien
- Fokus ved læsning og anbefalinger
- 10 PICO spørgsmål fordelt på hhv migræne og spændingshovedpine



## Population (P)

- Alder  $\geq 18$
- Spændingshovedpine og migræne ICHD 2 (2004) og 3 (2018)
- Eksklusiv
- Alle andre primære og sekundære hovedpinetyper



# Intervention (I)

- RCT studier
  - Manuelle ledmobiliserende teknikker
  - Superviserede fysisk aktivitet
  - Psykologisk behandling
  - Akupunktur
  - Patientuddannelse





## Comparison (C)

- Kontrolgruppe måtte ikke modtage den aktuelle intervention
- Anden behandling end den aktuelle intervention
- Venteliste
- Placebo
- Sham
- Vanlig behandling



## Outcomes (O) Kritiske (primære)

- Hovedpine frekvens efter endt behandling
- Livskvalitet efter endt behandling
- Psykologisk behandling: Funktionsevne
- Patientuddannelse: Øget viden om egen sygdom og behandling



## Outcomes (O) Vigtige (sekundære)

- Hovedpinefrekvens efter længste follow-up
- Livskvalitet efter længste follow-up
- Smerteintensitet efter endt behandling
- Spændingshovedpine-/migrænefrekvens efter endt behandling
- Funktionsevne efter endt behandling
- Anfaldsmedicin efter endt behandling
- Sygedage per måned efter endt behandling
- Bivirkninger efter endt behandling



## Manuelle ledmobiliserende teknikker

Alle manuelle teknikker, der sigter mod at påvirke led, muskler og bindevæv i nakke, brystryg og lænderyg. Det vil sige såvel mobilisering eller manipulation rettet mod rygsøjlen.





## Superviseret fysisk aktivitet

Instrueret/monitoreret af relevant fagpersonale: en kategori af planlagt, gentage og struktureret fysisk træning, der sigter mod forbedring eller fastholdelse





## Psykologisk behandling

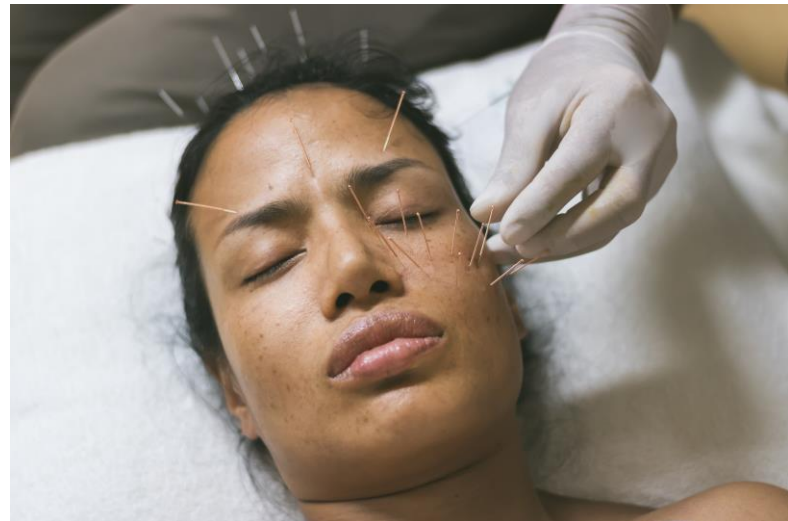
Individuel eller gruppebaseret intervention ved fagperson med viden og erfaring vedr. patientgruppen og sygdommen. Interventionerne omfatter brug af forskellige terapiformer og metoder – typisk anden og tredje bølge kognitiv terapi.





# Akupunktur

Akupunktur som også kan omfatte "dry-needling" og "triggerpunkt-akupunktur", men omfatter ikke elektroakupunktur





## Sygdomsspecifik patientuddannelse

Sygdomsspecifik undervisning af den enkelte patient eller på holdniveau mhp at sikre patienten tilstrækkelig viden om sygdommen og dens håndtering. Den sygdomsspecifikke undervisning uddanner patienter og evt. pårørende i hovedpinesygdomme, behandlingsmuligheder, medicinforbrug samt egenomsorg, livsstil, motion, kost og søvn. Didaktiske metoder kan omfatte øvelser, hjemmeopgaver og dialog.





## Søgningen

- Eksisterende guidelines
- Systematiske reviews
- Primære RCT-studier





# Kvalitetsvurdering

- AMSTAR vurdering af kliniske retningslinjer
- AGREE vurdering af systematiske reviews

Afhængig af kvaliteten udtrækkes de anvendte RCT-studier





# Gradering af evidens (GRADE)

Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation system

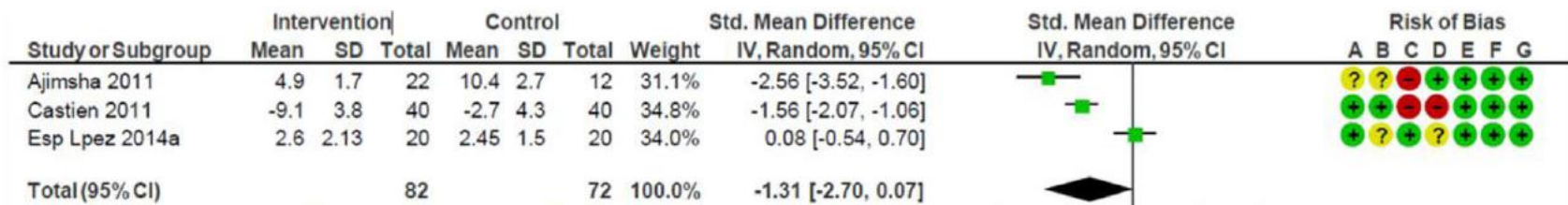
## Ned- og opgradering af evidens for effekt af interventioner

| Evidensniveau udgangspunkt | Studiedesign            | Nedgradering                                                                                                                                                                 | Opgradering                                                                                                        | Endeligt evidensniveau |
|----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Høj                        | RCT-studier             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiko for bias</li> <li>• Inkonsistens</li> <li>• Indirekte evidens</li> <li>• Unøjagtighed</li> <li>• Publikationsbias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektstørrelse</li> <li>• Dosisrespons</li> <li>• Konfounding</li> </ul> | Høj                    |
|                            |                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Moderat                |
| Lav                        | Observationelle studier |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Lav                    |
|                            |                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | Meget lav              |



## Manual joint mobilisation techniques

Headache frequency, end of treatment



Quality of life, end of treatment

### Risk of bias legend

- (A) Random sequence generation (selection bias)
- (B) Allocation concealment (selection bias)
- (C) Blinding of participants and personnel (performance bias)
- (D) Blinding of outcome assessment (detection bias)
- (E) Incomplete outcome data (attrition bias)
- (F) Selective reporting (reporting bias)
- (G) Other bias



Faculty of Health Sciences



# Resultater



**Glostrup  
Hospital**

Glostrup Hospital, the Capital Region of Denmark





# Effekten af manuelle ledmobiliserende teknikker

| Migræne      | Spændingshovedpine     |
|--------------|------------------------|
| Ingen effekt | Hovedpinefrekvens (FU) |
|              | Livskvalitet (FU)      |



# Effekten af superviserede fysisk aktivitet

| Migræne           | Spændingshovedpine     |
|-------------------|------------------------|
| Livskvalitet (FU) | Smerteintensitet       |
|                   | Hovedpinefrekvens (FU) |



# Effekten af psykologisk behandling

| Migræne      | Spændingshovedpine |
|--------------|--------------------|
| Ingen effekt | Stress             |
|              |                    |



# Effekten af akupunktur

| Migræne           | Spændingshovedpine |
|-------------------|--------------------|
| Hovedpinefrekvens | Hovedpinefrekvens  |
| Smerteintensitet  | Livskvalitet       |
| Livskvalitet      |                    |



# Effekten af patientuddannelse

| Migræne                               | Spændingshovedpine |
|---------------------------------------|--------------------|
| Selv vurderet helbred                 |                    |
| Livskvalitet                          |                    |
| Øget viden om hovedpine og behandling |                    |



# Anbefalinger

| Intervention                        | Migræne             | Spændingshovedpine                |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Manuelle ledmobiliserende teknikker | Svag anbefaling for | Svag anbefaling for               |
| Superviserede fysisk aktivitet      | Svag anbefaling for | Svag anbefaling for               |
| Psykologisk behandling              | Svag anbefaling for | Svag anbefaling for               |
| Akupunktur                          | Svag anbefaling for | Svag anbefaling for               |
| Patientuddannelse                   | Svag anbefaling for | God praksis<br>(konsensusbaseret) |



## Begrænsninger

- Få studier og få deltagere
- Ingen mulighed for opdeling ift kronisk og episodisk
- Stor spredning (confidensintervaller)
- Nedgradering ved ingen blinding
- Ingen studier af patientuddannelse for spændingshovedpine
- Ufatteligt få studier siden 2012 og opdatering i 2015



## Kritik af evidens

- Uklare diagnoser på trods af henvisning til kriterier
  - Af hvem?
  - Hvordan?
- Manglende ensartethed i rapportering
- Følger ikke guidelines for kliniske studier – det bedste vi har på nuværende tidspunkt





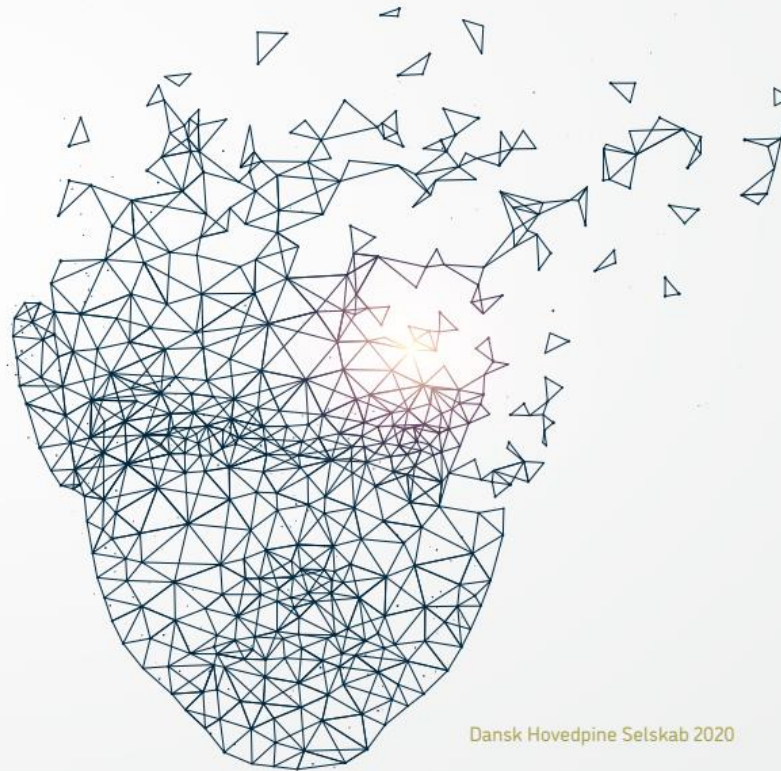
## Anvendelse

- Evidensgrundlag
- Positive resultater
- Ingen bivirkninger
- Forventningsafstemme
- Det ene er ikke bedre end det andet
- Stå inde for egen behandling
- Stort potentiale ift patientuddannelse



## REFERENCEPROGRAM

# Diagnostik og behandling af hovedpinesygdomme og ansigtssmerter



Dansk Hovedpine Selskab 2020



|                   | Migræne                                                   |  | Spændingshovedpine                                                  |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tidsmønster       | Anfaldsvis, varende 4-72 timer                            |                                                                                    | Varierende fra 30 min til kontinuerligt                             |                                                                                     |
| Karakter          | Ofte ensidig, pulserende, forværring ved fysisk aktivitet |                                                                                    | Ofte dobbeltsidig, pressende, ingen forværring ved fysisk aktivitet |                                                                                     |
| Intensitet        | Moderat til svær                                          |                                                                                    | Mild til moderat                                                    |                                                                                     |
| Ledsage symptomer | Kvalme og/eller lys og lyd overfølsomhed                  |                                                                                    | Ingen kvalme, lyd eller lys overfølsomhed                           |                                                                                     |

*Referenceprogram, DHS 2010*



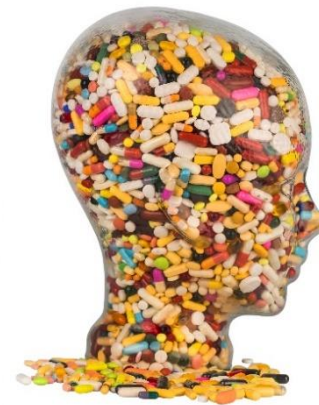
### 1.3 [G43.3] KRONISK MIGRÆNE

- A. Hovedpine (migræne- eller spændingshovedpine-lignende) mindst 15 dage per måned gennem mere end 3 måneder
- B. Opstår hos patienter kendt med migræne med eller uden aura
- C. Mindst 8 dage om måneden gennem mere end 3 måneder opfylder patienten:
  - 1. kriterie C-D for migræne uden aura
  - 2. kriterie B-C for migræne med aura
  - 3. opleves af patienten som starten på et migræneanfald med effekt af et triptan
- D. Kan ikke bedre tilskrives anden ICHD-3 diagnose



## Medicinoverforbrugshovedpine

- Kronisk hovedpineform,  $\geq 15$  dage per måned
- Hovedpine betinget af indtag af et overforbrug af smertestillende medicin (også migrænemedicin) over 9 dage.
- Simpel analgetica (Panodil)/NSAID (Ipren) over 14 dage





|     |                                                                                               |                                               |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | År:                                                                                           | Dato:                                         | /                                                                                                            | /                                                                                                            | /                                                                                                            | /                                                                                                            | /                                                                                                            | /                                                                                                            | /                                                                                                            |
| 2.  | Hvornår begyndte hovedpinen?                                                                  | nærmeste time:                                |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
| 3.  | Hvornår forsvandt hovedpinen                                                                  | nærmeste time:                                |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
| 4.  | Var der <u>lige før</u> hovedpinen<br>forstyrrelser af                                        | synet:<br>følesansen:<br>taleevnen:           | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 5.  | Var hovedpinen                                                                                | dobbeltsidig:<br>højresidig:<br>venstresidig: | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 6.  | Var hovedpinen                                                                                | konstant:<br>pulserende:                      | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         |
| 7.  | Var hovedpinen<br>- gennemsnit af hele dagen<br>(se * nedenfor)                               | let:<br>middel:<br>svær:                      | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 8.  | Blev hovedpinen forværret ved<br>fysisk aktivitet, f.eks. trappegang?                         | nej:<br>ja:                                   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         |
| 9.  | Var der kvalme?                                                                               | ingen:<br>let:<br>middel:<br>svær:            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 10. | Overfølsom overfor lys?                                                                       | nej:<br>ja:                                   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         |
| 11. | Overfølsom overfor lyd?                                                                       | nej:<br>ja:                                   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         |
| 12. | Er der noget, der har<br>udløst dette tilfælde?                                               | hvad:                                         |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
| 13. | Blev der taget medicin?<br>(nævn for hvert navn hvor meget<br>og tidspunktet for indtagelsen) | navn:                                         |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | hvor meget:                                   |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | klokken:                                      |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | navn:                                         |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | hvor meget:                                   |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | klokken:                                      |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | navn:                                         |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | hvor meget:                                   |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|     |                                                                                               | klokken:                                      |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |



|    | Januar<br>hvp/medicin | Februar<br>hvp/medicin | Marts<br>hvp/medicin     | April<br>hvp/medicin   | Maj<br>hvp/medicin      | Juni<br>hvp/medicin     |
|----|-----------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 2  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 3  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 4  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 5  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 6  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 7  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 8  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 9  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 10 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 11 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 12 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 13 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 14 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 15 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 16 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 17 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 18 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 19 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 20 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 21 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 22 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 23 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 24 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 25 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 26 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 27 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 28 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 29 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 30 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 31 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
|    | Juli<br>hvp/medicin   | August<br>hvp/medicin  | September<br>hvp/medicin | Oktober<br>hvp/medicin | November<br>hvp/medicin | December<br>hvp/medicin |
| 1  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 2  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 3  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 4  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 5  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 6  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 7  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 8  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 9  |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 10 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 11 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 12 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 13 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 14 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 15 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 16 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 17 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 18 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 19 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 20 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 21 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 22 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 23 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 24 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 25 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 26 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 27 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 28 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 29 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 30 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |
| 31 |                       |                        |                          |                        |                         |                         |



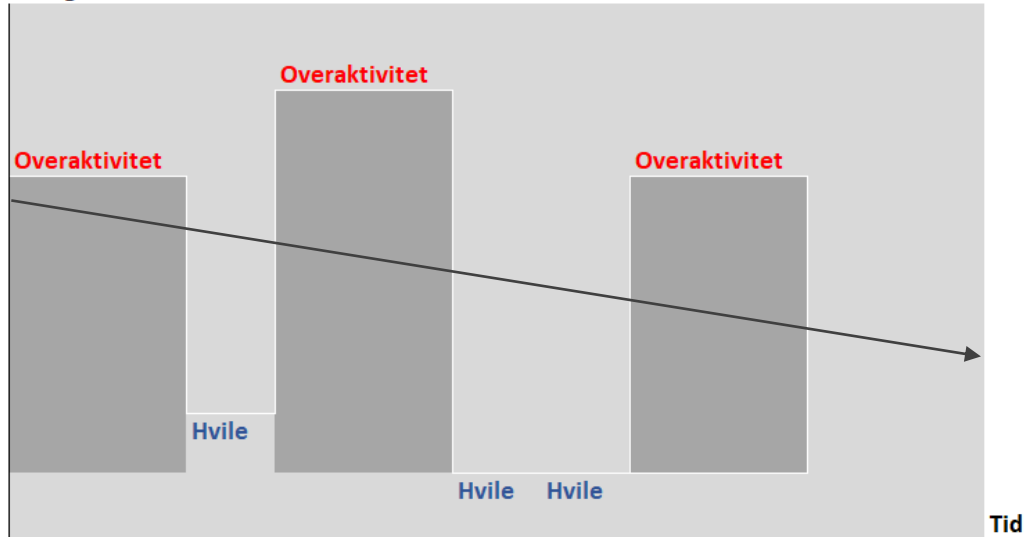
# Dansk Hovedpinecenter



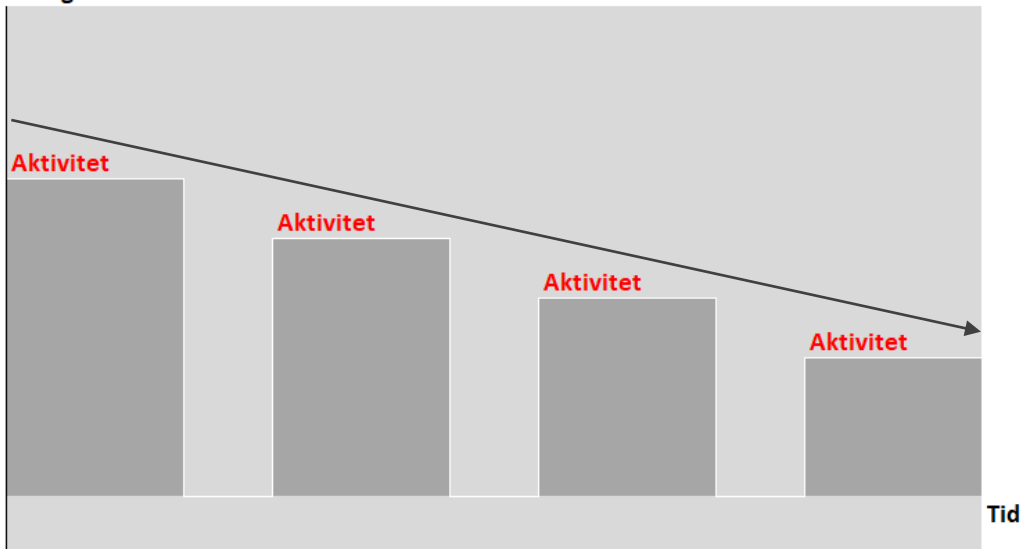


# Forhindre over- eller underaktivitet

Energiveau



Energiveau





## Fokus områder

- Hvordan ser patients dagligdag ud med hovedpine
  - Hovedpinemønster (morgen vs aften, week-end, ferier)
  - Forværre/trigger (stress, PC, FA, soc.akt., løfte tungt)
  - Lindring (slappe af/ro/hvile, gåtur, frisk luft, øvelser)
  - Arbejde/fritid (fysisk aktivitet)
  - Søvn mønster (regelmæssighed)
  - Tendens til at spænde
  - Hvornår har du det bedst?
- Fokus på bedring af funktioner



## Håndtering af et liv med hovedpine

- Hvordan kan man få det bedste ud af livet med hovedpine
- Lære hovedpinen at kende gennem træning
- Forståelse af egne grænser og tilpasse sig dem
- Arbejder med hovedpinen i stedet for at arbejde imod hovedpinen
- Hovedpinen er ubehagelig men ikke farlig



## Handlemuligheder – følelse af kontrol

- Pauser/ressourcefordeling
- Bryd daglige aktiviteter op for at forhindre "push/crash" mønster
- Pacing/gradueret træning (med respekt for hovedpine)
- Gradvis eksponering – eks handle/sociale aktiviteter
- Øge muskulær styrke
- Nedsætte spændingsniveau



# Handlingsplan

Hvilke mål har patienten?

- ↑ aktivitet
- ↑ overskud i hverdagen
- ↓spændingsniveau

Anvend evt Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS)

Opstille realistisk plan

Rydde forhindringer af vejen

Plan B

Mål for min fremtidige fysiske aktivitet:

1. **Hvad vil du gøre?** (Noget **du** har lyst til og er realistisk at gennemføre)
2. **Hvor meget tid?** (Tid, distance?)
3. **Hvornår vil du gøre det?** (Det skal være specifikt, f.eks. hvornår på dagen og hvilke dage)
4. **Hvor ofte vil aktiviteten blive udført?** (f.eks. 3 gange om ugen)
5. **Hvor sikker er du på at kunne gennemføre handleplanen?** (Angiv et tal mellem 0-10, 0=slet ikke sikker, 10=helt sikker)

Handlingsplan – modificeret udgave fra Lær at leve med kronisk sygdom.

