

**Glostrup Hospital
Dansk Hovedpinecenter**

Fysioterapi

Patientinformation

Glostrup Hospital
Dansk Hovedpinecenter
Ndr. Ringvej 67, bolig 14
2600Glostrup

Telefon: 43 23 20 62
Mail: hovedpine@glo.regionh.dk
www.glostruphospital.dk

Henvisning til fysioterapi

Når du bliver henvist til fysioterapi i Dansk Hovedpinecenter har lægen vurderet, at din hovedpine kan hænge sammen med øget muskelspændthed og/eller muskelømhed.

Fysioterapi er en undersøgelses- og behandlingsform, som tager udgangspunkt i muskler og led. Det kan dreje sig om generelt øget muskelspænding eller mere specifikke spændingsmønstre, som hindrer kroppens muskler og led i at samarbejde hensigtsmæssigt. Resultatet er, at din krop overbelastes og gør ondt.

Spændinger

Oftest vil der være tale om en ond cirkel pga. hovedpinen, hvor du bliver mere ”spændt” i nakke-/skuldermusklerne pga. hovedpinen og derved får mere hovedpine pga. spændingerne. Den onde cirkel med muskelspændthed og smerte kan ”sprede sig” som ringe i vand:

- måske har du ømhed eller smerte i nakke/skulderåget, i kæberne eller ind i øjnene?
- måske har du nedsat bevægelighed i nakken, f.eks. svært ved at dreje hovedet hurtigt uden smerter?

Det er vigtig at få brudt den onde cirkel – og det er netop derfor, du bliver tilbudt fysioterapi.

Fysioterapien i Dansk Hovedpinecenter tager udgangspunkt i at lære dig redskaber, som lindrer din hovedpine og derved sætter dig i stand til at styre dine smerter, så smerten fylder mindre i dagligdagen.

Den form for fysioterapi som tilbydes i centret er lidt anderledes end hvad de fleste kender fra evt. tidligere fysioterapiforløb. Dette blandt andet fordi udgangspunktet i centret er baseret på aktiv træning indenfor smertegrænsen.

Forløb

Ved første møde med fysioterapeuten vil du blive undersøgt. Ud fra undersøgelsesfund vurderer fysioterapeuten, om du skal tilbydes et individuelt forløb.

Tilbydes du et individuelt forløb vil du se fysioterapeuten med intervaller typisk med 2-4 ugers mellemrum. Dette for at give den enkelte tid til at implementere træningen i dagligdagen. Det generelle mål med aktiv træning er, at spændingsmønstret i din krop ændres gradvist.

En forudsætning for at det fysioterapeutiske forløb har effekt er, at du træner hjemme hver dag. Det er nødvendigt at du afsætter ca. 2 x 15 minutter dagligt til øvelser hjemme.

De fleste patienter får målbart mindre hovedpine og et højere funktionsniveau, dog bliver de færreste helt smertefrie efter fysioterapiforløbet.

Kontakt

Hvis du mod forventning bliver forhindret i at komme til en konsultation bedes du melde afbud hos sekretærerne på tlf. 43 23 20 62 mellem kl. 9-12.

Vi glæder os til at se dig.

Fysioterapeuterne.