



Michael Persson

Q

Jag får ofta ont i huvudet. Så fort jag är stressad kommer den smygande och sätter sig bakom ögonen och i bakhuvudet. Jag vill inte äta värktabletter hela tiden och någon sa att osteopati var bra. Hur skulle det kunna hjälpa mig?

Osteopati

MICHAEL:

Hej! Det här är tyvärr väldigt vanligt. Jag börjar med att lite enkelt beskriva vad som händer hos en person som utsetts för stress. Den delen av nervsystemet som kallas det sympatiska nervsystemet "slår på" eftersom din kropp känner av att du in riktigt räcker till. Ofta är du själv inte medveten om det, men din kropp – ditt nervsystem – är smartare än vårt intellekt och när kraven på prestation överstiger kapaciteten, eller när efterfrågan blir större än tillgången, då aktiveras det sympatiska nervsystemet automatiskt. Det som händer då är att muskulaturen blir spänd, ofta i nacke/axlar/skuldror. Dessa muskler får indirekt signaler från det sympatiska

nervsystemet att "skydda" dig mot det "hot" som uppstått. Kroppen säger: Vila, koppla av, återhämta dig! Om du inte lyssnar på signalerna kan det hända att stressen yttrar sig i form av huvudvärk istället. Även magen har en tendens att börja krångla, men det får vi ta en annan gång.

Det finns flera olika typer av huvudvärk. Utan att ha träffat dig så skulle jag gissa att det i ditt fall handlar om spänningshuvudvärk. Det innebär att värken kommer från muskulatur i nacke/skuldror och axlar.

Det är även mycket vanligt att den huvudvärk du beskriver härstammar från så kallade dysfunktioner/störningar från leder i cervicalryggraden=halsryggraden/nacken. Framförallt de tre översta lederna ger huvudvärk. Den allra översta i pannan/över ögonen. Den andra i bakhuvudet och den tredje leden brukar ge värk i tinningarna. Detta kallas med ett finare ord för "cervical" huvudvärk.

Sedan finns s.k "vasculära" typer av huvudvärk och har med kärlförsörjningen till och i huvudet att göra. Migrän är en sådan. En annan är vad jag brukar kalla "parasympatisk" huvudvärk. Den brukar komma då man är ledig och kopplar av. Den sortens huvudvärk brukar komma efter en "stressig" period.

En osteopat undersöker och behandlar alla dessa typer av huvudvärk. Vi ställer även frågor om olyckor/fall mot huvud, rygg eller bäcken. Givetvis kan också känslomässiga och mentala tillstånd ge sig utryck i form av huvudvärk. Och vissa sjukdomstillstånd ger huvudvärk.

Men osteopaten tittar inte bara på ryggraden, han/hon undersöker också noggrant biomekaniska och funktionella obalanser som kan ge dessa symtom. Men som jag nämnde tidigare, i ditt fall hoppas och tror jag att det rör sig om vanlig spänningshuvudvärk, eventuellt också cervicala (nacke) och thoracala (bröstryggs)dysfunktioner/störningar. Det är det absolut vanligaste.

Det är hursomhelst ett mycket klokt val att låta en osteopat undersöka och behandla dig och ge dig tips och råd om hur du kan slippa huvudvärk i framtiden.

Michael Persson
www.michaelosteopat.com
0708 17 46 39

