

## Patientinformation

### Henvielse til fysioterapi

Du bliver henvist til fysioterapi i Hovedpineambulatoriet Region Syddanmark, når lægen vurderer det relevant, at du bliver undersøgt og vejledt af vores fysioterapeut.

Fysioterapeuten vil i sin undersøgelse vurdere, om din hovedpine kan være forårsaget af en generel øget muskelspænding, som forhindrer kroppens muskler og led i at arbejde hensigtsmæssigt. Dette kan bevirke, at din krop overbelastes og resultere i hovedpine.

Smerterne i nakke og skulder kan starte en "ond cirkel", hvor du får spændingshovedpine pga. muskelspændinger. Spændingshovedpine og nakkespændinger er en advarsel fra kroppen, hvor smerterne udløses fra ømme muskler og sener, der fysisk og mentalt kan være på overarbejde.

Fysioterapien i hovedpineambulatoriet vil tage udgangspunkt i at give dig øvelser, som kan lindre din hovedpine, så den fylder mindre i din dagligdag. Den form for fysioterapi, som vi tilbyder, er anderledes, end hvad de fleste kender til. Behandlingen vil være baseret på aktive øvelser og andet, som du fremadrettet kan gøre derhjemme.

### Forløb

Ved første møde med fysioterapeuten vil du blive undersøgt, og herfra vurderes det, om du skal tilbydes et individuelt forløb. Dette forløb vil være forskelligt fra patient til patient, men typisk med intervaller af 1-2 ugers varighed i ca. 3 måneder.

Der skal være tid til at implementere øvelserne i din dagligdag, så spændingsmønstret i din krop ændres gradvist.

Det er vigtigt, at du afsætter tid til dine øvelser hjemme, for at det fysioterapeutiske forløb har en effekt.