

Jännityspäänsärky

Lääkärikirja Duodecim

26.1.2023

Neurologian erikoislääkäri Sari Atula



- Yleistä
- Jännityspäänsäryn syyt
- Jännityspäänsäryn oireet
- Jännityspäänsäryn itsehoito
- Milloin hoitoon
- Jännityspäänsäryn hoito
- Jännityspäänsäryn ennuste
- Jännityspäänsäryn ehkäisy
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Jännityspäänsärky on yleisin päänsäryn muoto.
- Jännityspäänsäryllä tarkoitetaan sekä niska-hartiaseudun lihasten jännityksestä että henkisestä kuormituksesta johtuvia päänsärkyjä. Näitä tekijöitä on vaikea erottaa toisistaan päänsäryn taustatekijöinä.
- Jännityspäänsäryn diagnoosiin ei tarvita verikokeita tai kuvantamistutkimuksia. Normaalisti oireet ja lääkärin suorittama tutkimus vahvistavat diagnoosin.
- Liikunta on tärkeimpiä jännityspäänsäryn esto- ja hoitomuotoja. Mikäli tarvitaan lääkehoitoa, liikunta on aina hyvä yhdistää siihen.

Yleistä

Yli puolet ihmisistä kokee jännityspäänsärkyä jossain vaiheessa elämäänsä. Sitä esiintyy kaikissa ikäryhmissä, jopa lapsilla. Esiintyvyys kuitenkin laskee keski-ikä jälkeen.

Miehillä ja naisilla jännityspäänsärkyä esiintyy suunnilleen yhtä paljon.

Krooninen eli pitkäaikainen jännityspäänsärky vaivaa noin kolmea ihmistä sadasta. Kroonisesta päänsärystä puhutaan, kun kuukaudessa on enemmän päänsärkypäiviä kuin säryttömiä päiviä.

Jännityspäänsäryn syyt

Jännityspäänsäryn perimmäistä syytä ei tunneta. Niskan, hartioiden ja päänahan lihasten jännitystilat liittyvät särkyoireen syntyyn, mutta eivät yksin selitä oiretta.

Myös henkiset syyt, kuten masennus, ahdistus ja erilaiset kuormittavat elämäntilanteet, vaikuttavat sekä päänsäryn kehittymiseen että jatkumiseen, mutta tarkemmat taustamekanismit ovat osin tuntemattomia.

Synnyynnäinen taipumus jännityspäänsärkyyn ilmeisesti vaihtelee eri ihmisillä. Samoin vaihtelee taipumus reagoida päänsäryllä erilaisiin henkistä jännitystä aiheuttaviin asioihin elämässä.

Jännityspäänsäryn oireet

Jännityspäänsäryn yleisin oire on vähitellen iltaa kohti paheneva tasainen, puristava tai

kiristävä, ”pantamainen” tai ”vannemainen” särky. Se tuntuu usein ohimoilla, pääläella tai takaraivolla. Särky tuntuu useimmiten molemmilla puolilla päätä, mutta se voi olla toispuoleistakin. Pääläella voi esiintyä vihlaiveia, repiviä kipuia.

Usein päänsärkyyn liittyy muitakin oireita: yöllä kädet puutuvat ja kävellessä esiintyy huimausta, joka on samantyyppistä kuin kävelisi laivan kannella. Lisäksi päänahka voi olla kosketusarka ja voi esiintyä pahoinvointia ilman oksentelua.

Päänsärky voi toistua useita kertoja kuukaudessa. Joskus päänsärky voi olla miltei jatkuvaa. Normaalisti yöllä saa kuitenkin nukuttua. Säröt eivät herätä, mutta kipu voi alkaa heti aamusta. Jos särkyä on useimpina pävinä kuukaudessa, kyseessä on krooninen päänsärky.

Jännityspäänsäryn itsehoito

Ajoittain esiintyvää päänsärkyä voi hoitaa itsenäisesti. Pääkipua voi lyhytaikaisesti (korkeintaan 5 päivää) lääkittää parasetamolilla tai tulehduskipulääkkeillä, kuten ibuprofeenilla (ks. [Kipulääkkeet](#)).

Kroonisen jännityspäänsäryn hoito päivittäisillä särkylääkkeillä ei kannata, sillä lääkkeet aiheuttavat usein haittavaikutuksia. Lisäksi ne paradoksaalisesti aiheuttavat niin sanottua [särkylääkepäänsärkyä](#), jos niitä käytetään vähintään kolmena päivänä viikossa kolmen kuukauden ajan (ks. [Särkylääkepäänsärky ja päänsärkylääkkeiden turvallinen käyttö](#)).

Jännityspäänsärystä kärsivän kannattaa harrastaa liikuntaa. Varsinkin ulkoilmassa tapahtuva, oman kunnon mukaan räätälöity liikunta on tehokasta. Lisäksi joogan ja pilateksen tyyppiset lajit, joissa vartalon syvien lihasten voimistaminen yhdistyy yleiseen mielen ja vartalon rentoutukseen, ovat hyviä vaihtoehtoja nimenomaan jännityspäänsäryistä kärsiville.

Lihaskumeja on hyvä hoitaa säännöllisin venyttelyin, joihin voi saada opastusta fysioterapeutilta.

Olisi hyvä löytää itselleen mieluisa liikuntalaji, jotta liikuntaa tulisi harrastettua säännöllisesti. Fysioterapian hyöty on lyhytaikaista, säännöllisen liikunnan hyöty kestää pitkään.

Milloin hoitoon

Tarkkoja ohjeita hoitoon hakeutumisesta ei voida antaa. Ajoittaisessa jännityspäänsäryssä pääperiaatteena on, että jos tilanne on itsehoidolla hallittavissa, sitä voi jatkaa.

Jos itsehoidosta huolimatta päänsärky haittaa liikaa elämää, on aika hakeutua lääkäriin, josta voi saada lisäapua.

Kroonisesta jännityspäänsärystä kärsivän on aina parempi mennä lääkärin vastaanotolle kuin hoitaa oireita jatkuvasti särkylääkkeillä, jotka vain pahentavat tilannetta.

Jännityspäänsäryn hoito

Lääkäri varmistaa aluksi, että kyseessä on jännityspäänsärky eikä muista syistä johtuva päänsärky. Tyypillisen jännityspäänsäryn toteamiseen ei tarvita pään kuvauksia tai muita erityistutkimuksia.

Kroonista jännityspäänsärkyä voidaan hoitaa monilla keinoilla. Niistä mikään ei ole parantava siinä mielessä, että särky loppuisi nopeasti kokonaan. Hoidon tarkoitus on lievittää päänsärkyä siinä määrin, että elämä muuttuu siedettäväksi. Ajan mittaan päänsärystä on mahdollista päästä kokonaan eroon.

Hoitokeinoja ovat lääkehoito ja ei-lääkkeelliset hoidot, kuten liikunta, niskan ja hartioiden seudun fysioterapia sekä akupunktio. Lisäksi kannattaa tarkistuttaa hammaslääkärillä purenta-asiat ja silmälääkärillä mahdolliset taittoviati. Virhepurennat ja taittoviati voivat joskus myötävaikuttaa päänsäryn syntyyn ja pitkittymiseen.

Mikäli pitkittyneen tilanteen vuoksi tarvitaan päänsäryn estolääkitystä, aloitetaan pieni annos pitkäaikaisen kivun hoidossa käytettävää kipukynnystä nostavaa lääkettä, kuten amitriptyliiniä tai nortriptyliiniä. Monesti näiden kanssa käytetään lihaksia rentouttavaa lääkettä. Lääkehoito kestää 3–4 kuukautta. Estolääkkeen tarkoitus on lievittää kipua ja vähentää siten myös särkylääkkeiden säännöllistä käyttöä. Tällöin myös mahdollinen [särkylääkepäänsärky](#) väistyy.

Ei-lääkkeellisistä hoidoista fysioterapiaa ja akupunktiohoitoa kannattaa kumpaakin kokeilla ainakin muutaman kerran. Nyrkkisääntönä on, että jos viisi hoitokertaa ei tunnu auttavan, hoitoja ei kannata jatkaa.

Ei-lääkkeellisen hoidon kulmakivi on säännöllinen, mielellään kohtuullisesti rasittava liikunta yhdistettynä edellä mainittuihin lihasjännitystä vähentäviin lajeihin. Nämä rentouttavat niska-hartiaseudun lihaksia esimerkiksi parantamalla niiden verenkiertoa ja hapetusta ja vaikuttavat myös yleiseen henkiseen jaksavuuteen ja mielialaan.

Jännityspäänsäryn ennuste

Jännityspäänsärky väistyy tavallisesti kuukausien mittaan. Usein kyseessä on paljon lyhyempi oireilu, joka on alkanut esimerkiksi jostain henkisesti raskaasta elämänmuutoksesta ja väistyy, kun tilanne taas tasaantuu.

Jännityspäänsäryn ehkäisy

Jännityspäänsäryn ehkäisyyn ei tunneta yleispäteviä keinoja. Ajoittaisesta jännityspäänsärystä kärsivän kannattaa pyrkiä tunnistamaan mahdollisia päänsärkyä lisääviä tekijöitä ja vaikuttaa niihin.

Koska jännityspäänsärky voi osaltaan johtua työhön liittyvistä seikoista, työasennon muuttamisella tai muilla ergonomisilla ratkaisuilla sitä on usein mahdollista vähentää.

Myös henkisiin seikkoihin, kuten työpaineeseen ja muuhun stressiin, on syytä kiinnittää huomiota. Fyysisen kunnon parantaminen liikunnalla ehkäisee päänsärkyä.

Masennuslääkkeiden, rauhoittavien lääkkeiden (bentsodiatsepiinit) ja verisuonia laajentavien lääkkeiden ei ole todettu vähentävän jännityspäänsäryn ilmenemistä.

Aiemmat kirjoittajat: Sisätautien erikoislääkäri Pertti Mustajoki

Artikkelin tunnus: dlk00024 (032.100)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim