



## [Huvudvärk och migrän](#)

Det är vanligt att ha tillfällig huvudvärk. Oftast har huvudvärken ingen allvarlig orsak även om den känns besvärlig. Tillfällig huvudvärk går ofta över med receptfria smärtlindrande läkemedel. Ibland kan annan behandling behövas.

Det finns många olika typer av huvudvärk. Det är viktigt att veta vilken typ av huvudvärk du har så att du kan få rätt behandling.

Du kan få tillfällig huvudvärk av till exempel stress, sömnbrist, vätskebrist, att du druckit mindre kaffe än du brukar eller att du druckit mycket alkohol.

När du får huvudvärk någon gång ibland kan [receptfria läkemedel mot tillfällig smärta](#) vara ett enkelt sätt att bli av med värken. Men om huvudvärken kommer ofta är det viktigt att inte försöka dämpa den med läkemedel i fler än nio dagar i månaden. Det viktiga är att i stället ta reda på orsaken till huvudvärken. Då kan du också hitta sätt att undvika den.

Spänningshuvudvärk känns oftast på båda sidorna av huvudet. Den är tryckande och molande. Det kan kännas som om du har en trång mössa på dig. Spänningshuvudvärk blir inte värre av fysisk aktivitet.

Läs om [spänningshuvudvärk](#).

Migrän kommer i anfall av intensiv huvudvärk i ena sidan av huvudet. Anfallet kan pågå i några timmar upp till tre dygn eller mer. Migrän blir oftast värre av fysisk aktivitet.

Läs om [migrän](#).

Klusterhuvudvärk kommer i perioder med flera attacker efter varandra. Varje attack pågår i femton minuter och upp till tre timmar. Attackerna börjar oftast med smärta i eller bakom ena ögat. Smärtan är oftast så intensiv och stark att du inte klarar att vara stilla utan måste hålla dig i rörelse hela tiden som attacken pågår.

Läs om [klusterhuvudvärk](#).

Du kan få huvudvärk i samband med infektioner, till exempel vid en [förkylning](#).

Det finns en del du kan göra själv för att slippa huvudvärk.

Ett regelbundet liv med regelbundna måltider, lagom med rörelse och aktiviteter och frisk luft kan göra att du slipper huvudvärk. Det är också viktigt att få tillräckligt med [sömn](#).

Du kan ofta minska din huvudvärk med hjälp av [receptfria läkemedel vid tillfällig smärta](#).

Receptfria smärtlindrande läkemedel mot huvudvärk ger bara tillfällig hjälp. Du ska därför inte använda dem under en längre tid eller för ofta. Använd dem högst 2–3 gånger i veckan, annars kan de i stället ge fler dagar med huvudvärk.

Skriv upp vilken sorts läkemedel du tar och hur mycket och hur ofta. Då blir det lätt att ha kontroll på hur mycket läkemedel du får i dig.

Det är bra att skriva i en huvudvärkskalender. Det gör det lättare att se vad huvudvärken kan bero på.

I en huvudvärkskalender finns utrymme för att skriva följande:

- Hur ofta huvudvärken kommer.
- Hur länge den pågår.
- Hur intensiv den är.
- Om du tar läkemedel mot huvudvärken och i så fall vilket läkemedel.

Efter en tid kan du troligen se olika situationer som verkar bidra till din huvudvärk. Då kan du också förstå hur du kan göra för att minska risken att få huvudvärk.

[Här kan du ladda ner en gratis huvudvärkskalender på Huvudvärkssällskapets webbplats.](#)

De allra flesta som får huvudvärk behöver inte söka vård eftersom besvären ofta går över av sig själv. Men ibland kan du behöva söka vård.

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer:

- Du har huvudvärk som inte går över och som inte lindras av receptfria läkemedel.
- Du använder läkemedel mot huvudvärk flera gånger i veckan.
- Du har huvudvärk som känns annorlunda än vid tidigare tillfällen.
- Du har huvudvärk, är över 50 år och har inte haft huvudvärk tidigare.

Kontakta också en [vårdcentral](#) om du får huvudvärk tillsammans med andra symtom, till exempel:

- Du har huvudvärk och samtidig cancer.
- Du har huvudvärk och förändrad personlighet.
- Du har huvudvärk och har minskat i vikt.
- Du har huvudvärk och yrsel, synförändringar eller ont i ena tinningen.

Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om något av följande stämmer:

- Du har huvudvärk och feber och känner dig sjuk och är stel i nacken.
- Du har plötsligt fått en intensiv huvudvärk.
- Du har huvudvärk som ökar när du krystar eller hostar.
- Du har huvudvärk och svaghet eller förlorad känsel i någon del av kroppen.
- Du har huvudvärk och skakningar eller ryckningar i någon del av kroppen.
- Du har fått huvudvärk efter ett slag mot huvudet och du känner dig slö.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Vid ett läkarbesök får du svara på många frågor om din huvudvärk. Det är bra om du har information i en huvudvärkskalender eller i andra anteckningar. Läkaren brukar ställa följande frågor:

- Hur många dagar i månaden har du huvudvärk?
- När hade du huvudvärk de senaste gångerna? Ange tidpunkt på dygnet och veckodag, om det går.
- Kan huvudvärken utlösas av stress eller oro?
- Brukar du ha huvudvärk i hela huvudet eller på den ena sidan av huvudet?
- Brukar huvudvärken kännas tryckande, molande eller pulserande?
- Brukar huvudvärken vara lätt eller svår?
- Hur länge brukar den hålla i sig?
- Blir du känslig mot ljus och ljud i samband med huvudvärken?
- Mår du illa och kräks i samband med huvudvärken?
- Behöver du lägga dig ner när huvudvärken är som värst?
- Kan huvudvärken öka av lätt fysisk aktivitet?
- Har huvudvärken förändrats från hur den tidigare har känts?
- Använder du läkemedel mot huvudvärken? Hur ofta i så fall? Hjälper det?

Utifrån svaren på dessa frågor kan läkaren oftast bedöma vilken typ av huvudvärk du har. Du kan också behöva undersökas med datortomografi eller med magnetkamera.

Ibland kan du behöva en bedömning av en läkare som är specialist på huvudvärk.

Det finns olika behandlingar för olika typer av huvudvärk.

När huvudvärken är tillfällig hjälper det ofta med receptfria läkemedel. Vid svårare värk kan du behöva receptbelagda läkemedel.

Ibland ger inte läkemedel tillräcklig hjälp. Då finns det andra typer av behandlingar som du kan vara hjälpt av.

Innan du börjar med en annan behandling är det viktigt att du först har talat med en läkare. Det är för att du ska få den behandling som brukar hjälpa för just den typen av huvudvärk som du har.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

---

Huvudvärk hos barn

Klusterhuvudvärk

Migrän

Spänningshuvudvärk

Senast uppdaterad:

2022-10-18

Redaktör:

Johanna Brydolf, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Mattias Linde, läkare, professor i neurologi, Institutionen för Neurovetenskap, Norges Teknisk-Naturvetenskapliga Universitetet

---

Den här avslappningsövningen för nacken kan kännas bra om du är stressad eller känner dig stel. Du kan välja om du vill sitta eller stå när du gör övningen. Du kan göra övningen i kombination med andra avslappningsövningar om du vill.

---

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

---

Den här filmen visar hur du kan komma igång med styrketräning på ett enkelt sätt. Filmen gör det lätt att träna hemma om du inte har tid eller möjlighet att gå till en träningslokal.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).