



## [Huvudvärk och migrän](#)

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Både barn och vuxna kan få spänningshuvudvärk. Den kan bero på till exempel trötthet, stress, felaktig arbetsställning och sömnbrist. Du kan oftast behandla besvären själv.

Det finns många olika typer av [huvudvärk](#). Du behöver få en bedömning av en läkare för att kunna veta att det är spänningshuvudvärk du har. Det är viktigt för att du ska få rätt behandling.

Spänningshuvudvärk börjar för det mesta innan 20-årsåldern och ofta redan i tonåren. Det är ovanligt att den börjar efter 50 års ålder.

Det kan vara olika hur ofta huvudvärken kommer. En del får den mindre än en dag i månaden. Andra kan få den upp till 14 dagar per månad. Huvudvärken kan också bli kronisk och då kommer den i fler än 14 dagar per månad.

Det här är exempel på vanliga symtom vid spänningshuvudvärk:

- Du får en tryckande och molande värk i huvudet.
- Värken känns ofta på båda sidor av huvudet.
- Värken kan kännas som ett åtstramande band eller en trång mössa över huvudet.
- Värken är lätt till måttlig. Den kan variera, men blir ofta värre under dagen.
- Du kan ha värken allt ifrån en halvtimme upp till en vecka.
- Värken blir inte värre av fysisk ansträngning.

Det är vanligt att ha andra symtom tillsammans med spänningshuvudvärk. Det kan vara något av följande:

- Du kan få yrsel.
- Du kan få öronsus och en känsla av lock för öronen.
- Du kan gnissla tänder.
- Du kan få ont i ryggen, nacken och skuldrorna.
- Du kan få svårt att sova.
- Du kan bli nedstämd, få ångest och få svårt att koncentrera dig.

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

- Du tror att du har spänningshuvudvärk och vill få hjälp med behandling.

- Du har spänningshuvudvärk och den behandling du får hjälper inte.

Kontakta också en [vårdcentral](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har huvudvärk som håller i sig och som inte lindras av receptfria läkemedel.
- Du tar 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.
- Du har huvudvärk och förändrad personlighet.
- Du har huvudvärk och samtidig cancer.
- 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 huvudvärk och använder blodförtunnande läkemedel.
- 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.

Spänningshuvudvärk kan ibland förväxlas med [migrän](#) och det är vanligt att få båda typerna av huvudvärk. Det är viktigt att skilja på de båda typerna av huvudvärk eftersom de behandlas på olika sätt. Därför behöver du få en bedömning av en läkare för att få veta vilken typ av huvudvärk du har. Bedömningen görs genom att analysera dina svar på frågor om dina symtom.

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 avgöra 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 som kan hjälpa vid spänningshuvudvärk.

Du kan behöva använda läkemedel under en kortare period eller under längre tid.

Här är exempel på behandling med läkemedel som din läkare kan föreslå:

- Antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel, så kallade NSAID, eller paracetamol för en kortare tid och tillfälligt. Du bör använda dessa läkemedel i högst 14 dagar per månad.
- Läkemedel som innehåller amitriptylin mot spänningshuvudvärk som kommer ofta eller vid kronisk spänningshuvudvärk.
- Läkemedel som innehåller mirtazapin eller venlafaxin om läkemedel med amitriptylin inte hjälper.

Ibland ger inte läkemedel tillräcklig hjälp mot spänningshuvudvärk. 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.

Här är exempel på behandling som din läkare kan förslå:

- [Fysioterapi](#).
- [Kognitiv beteendeterapi, KBT](#).
- [Akupunktur](#).

Det finns en del du kan göra för att både lindra spänningshuvudvärken och minska risken att den kommer igen.

När kroppen slappnar av blir andningen lugnare och pulsen blir lägre. Ju oftare du använder dig av någon metod för avslappning desto mer effektiv blir den. Ofta krävs det att du tar dig tid och att du börjar med nya rutiner för att det ska bli bättre. En del personer slappnar av genom till exempel yoga eller massage. Andra blir hjälpta av promenader.

Du kan också pröva att göra [avslappningsövningar](#) och öva dig i [mindfulness](#).

Du får prova dig fram tills du hittar en form som passar dig. Det viktigaste är att du gör avslappning till en del av vardagen.

Du som har ett stillasittande arbete bör variera din arbetsställning. Försök att lägga in små pauser där du kan röra på dig. Det gäller också för dig som har samma arbetsställning hela tiden.

Försök att få den [sömn](#) du behöver. Kroppen återhämtar sig och musklerna slappnar av när du sover.

Du kan ofta lindra spänningshuvudvärk 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.

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 huvudvärken kommer.

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

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.](#)

Även barn och unga ska få vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det. Läs mer om [barns och vårdnadshavares rättigheter i vården](#).

För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och [barnet förstår den information ni får av vårdpersonalen](#).

Ni har möjlighet till [tolkning till andra språk](#) om någon av er inte pratar svenska. Ni har också möjlighet till [tolkhjälp om någon av er till exempel har en hörselnedsättning](#).

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

---

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 är vanligt att barn har tillfällig huvudvärk. Den kan bero på till exempel förkylning eller att barnet har ätit eller druckit för lite. Tillfällig huvudvärk går ofta över med receptfria smärtstillande läkemedel. Ibland kan barnet behöva annan behandling.

---

Den näst vanligaste formen av huvudvärk är migrän. Den kommer oftast i intensiva anfall. Huvudvärken kan hålla i sig i upp till tre dygn eller mer varje gång. Både barn och vuxna kan få migrän. Sjukdomen går inte över. Men du kan få både läkemedel och annan behandling som lindrar besvären.

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

Behandling av personuppgifter

Hantering av kakor

Inställningar för kakor

1177 – en tjänst från Inera.