

Udredning og behandling af hovedpine trænger til et løft

Mangelfuld viden om hovedpine betyder, at mange patienter ikke får den rådgivning og behandling, de har brug for. Bjarne Rittig-Rasmussen opfordrer fysioterapeuter til at tilegne sig mere viden, så patienterne får optimal hjælp.

AF VIBEKE PILMARK,
FAGLIG REDAKTØR

”**MERE END 650.000** danskere lider af hovedpine, migræne eller en kombination af begge dele, men mange af dem bliver ikke hjulpet optimalt. Fysioterapeuter kunne gøre en forskel, hvis de kendte og fulgte de anbefalinger, der er for udredning og behandling af hovedpine,” siger fysioterapeut og ph.d. Bjarne Rittig-Rasmussen. Han har sammen med fysioterapeut Ditte Ulrik Rosenberg fra Smerte- og Hovedpineklinikken på Aarhus Universitetshospital skrevet en ny faglig status til Danske Fysioterapeuter om udredning og behandling af hovedpine, der er publiceret på fysio.dk.

Bjarne Rittig-Rasmussen har været ansat på Dansk Smerteforskningscenter og Smerte- og Hovedpineklinikken på Aarhus Universitetshospital i otte år. Han har samtidig haft egen klinik og undervist i håndtering af smerter, herunder også hovedpine, både i efteruddannelses- og professionshøjskole-regi. Desværre oplever han, at der i professionen er et dominerende fokus på den cervikogene hovedpine, selvom

den ikke er nær så hyppig som både spændingshovedpine og migræne.

”Både på fysioterapiuddannelserne og på efteruddannelseskurserne ser det ud til, at der primært bliver undervist i behandling af den ikke hyppigt forekommende og svært validerbare cervikogene hovedpine. Resultatet kan derfor være, at patienterne ender med kun at få en biomekanisk og manuel orienteret behandling fremfor at få hjælp til en nuanceret og målrettet strategi, som primært anbefales, til deres migræne og/eller spændingshovedpine”.

Også lægerne mangler viden

Fysioterapeuterne er ikke alene om at mangle viden på området, fortæller Bjarne Rittig-Rasmussen. Således konkluderede professor, overlæge Messoud Ashina og Laila Bendix fra Migræne og Hovedpineforeningen i et politisk idekatalog (*Migræne og hovedpine – Politisk inspirationskatalog, Messoud Ashina og Laila Bendix, 2017*), at de praktiserende lægers udredning og behandling af hovedpine- og migrænepatienter heller ikke er helt optimal. Den manglende sammenhæng i udredning og behandling er også emnet for Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger i publikationen *Anbefalinger for tværsektorielle forløb for mennesker med hovedpinesygdomme, som medfører nedsat funktionsevne*.

”Det er derfor langt fra alle patienter, som bliver henvist



Læs også undersøgelsen af **Fysioterapeuters behandling og udredning af hovedpine** på side 56

BLÅ BOG



BJARNE RITTIG RASMUSSEN

Bjarne Rittig-Rasmussen er magister i fysioterapi fra Lund Universitet, ph.d. i medicin fra Aarhus Universitet og specialist i muskuloskeletal fysioterapi. Han er praktiserende fysioterapeut i Odder; forsker og underviser i klinisk kompetenceudvikling med fokus på smertevidenskab og rehabilitering. Er medforfatter på bogen: Smertes, baggrund, evidens og behandling, FADL, 2019.

til fysioterapeut med hovedpine eller nakkesmerter, der forinden er tilstrækkeligt udredt for hovedpinen hos lægen,” vurderer Bjarne Rittig-Rasmussen. Nogle patienter kommer direkte til fysioterapeuten, andre er sendt videre af lægen uden en klar klassifikation og udredning.

”Derfor skal fysioterapeuten i sin undersøgelse kunne bidrage med en specificering af patientens hovedpine,” understreger han.

Hovedpinepatienter behandles i alle sektorer

De fleste fysioterapeuter behandler jævnligt patienter, der lider af hovedpine, både på klinikkerne og i kommunalt regi.

”I kommunalt regi ser fysioterapeuterne patienter, hvor hovedpine ofte kan være en komorbiditet. Man ved i dag, at hovedpine eller andre ledsagesygdomme kan komplicere et rehabiliteringsforløb betragteligt. Behandling og prognose af den primære årsag, som patienten skulle behandles for, kan i sidste ende derfor forringes markant. Det bør sikres, at hovedpine og andre ledsagesygdomme har fået den rette opmærksomhed både fra lægens og fysioterapeutens side, så den samlede og mest optimale behandlingsstrategi kan prioriteres. Det forudsætter klar og tydelig kommunikation i forbindelse med journalføring og epikriser til lægen,” fastslår Bjarne Rittig-Rasmussen.

Hos de praktiserende fysioterapeuter antages det, at cirka 35 procent af patienterne med nakkesmerter også har en hovedpineproblematik. Men mange af disse patienter får, ifølge Bjarne Rittig-Rasmussen, ikke udredt deres hovedpine korrekt hos hverken læger eller fysioterapeuter. En ny mindre undersøgelse af prakti- ➤

➔ serendes viden om udredning og behandling af hovedpine, omtalt på side 56, har vist, at fysioterapeuterne i undersøgelsen med fordel kunne vide mere om udredning og behandling af hovedpinesygdomme. Ifølge den nye faglige status er en grundig anamnese og klassifikation en forudsætning for at kunne levere den bedst mulige rådgivning til patienten samt en forudsætning for at kunne prioritere optimalt mellem de aktive og passive mestrings- og behandlingsstrategier.

Kurser er ikke nok

”Fysioterapeuter med opdateret viden om hovedpine kan skelne mellem komplekse og ikke-komplekse hovedpineproblemer, inklusiv om der er ‘røde flag’, der skal handles på. De fleste personer har en ikke-kompleks og episodisk hovedpine, som ikke nødvendigvis kræver vores hjælp. Men der er mange, som har en hovedpine, der medfører markant negativ indflydelse på livskvalitet og evne til at fungere i dagligdagen. De negative virkninger kan ligeledes rumme psykologiske og socioøkonomiske problemstillinger, som stiller yderligere krav til behandlerens kompetencer. Det er i forbindelse med disse komplekse hovedpineproblemstillinger, at fysioterapeuter med viden om hovedpine kan bidrage og gøre en positiv forskel,” siger Bjarne Rittig-Rasmussen.

Her er det vigtigt, at rådgivning, undervisning, fysisk træning og valg af behandling individualiseres i forhold til den enkelte patients sundhedskompetencer, hovedpinens type og grad af biopsykosocial kompleksitet.

”Kompetent udredning og kvalificeret rådgivning er vores bedste tilbud til disse patienter. Og hvis det skal lykkes, skal fysioterapeuter, i langt højere grad end hvad der er almindeligt i dag, kende sin sygdomslære, den individuelle patients behov og kunne kommunikere en valid rådgivning videre til denne patient,” siger Bjarne Rittig-Rasmussen, der efterlyser, at fysioterapeuter i højere grad fordyber sig i faglig viden om emnet.

”Hvis fysioterapeuter skal blive bedre til at behandle hovedpinesygdomme og andre kliniske smertetilstande, er det ikke nok at tage på kursus. Der er ingen vej uden om en grundig fordybelse i den litteratur, der findes om disse emner. ‘Smarter – baggrund, evidens og behandling’ er et eksempel på en opdateret bog om både smerte og hovedpine. Hovedpine er en del af det neurologiske speciale, derfor behandles dette emne ofte bedst i litteratur og bøger, som omhandler neurologi og nervesystemets sygdomme. Og så kan man jo kigge på referencelisten i den faglige status og begynde at fordybe sig i den,” foreslår Bjarne Rittig-Rasmussen. ●

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen (SST) har udgivet anbefalinger for det tværsektorielle forløb for mennesker med hovedpinesygdomme, som fører til nedsat funktionsevne. Sundhedsstyrelsen anbefaler at:

1. Specifikke faglige indsatser tilrettelægges individuelt ud fra sygehistorien og en samlet biopsykosocial vurdering.
2. Patientuddannelse tilrettelægges i forhold til hovedpinesygdommens karakter og graden af funktionsevnebegrænsning.
3. Patienter med vedvarende funktionsevnebegrænsende hovedpine undersøges for medicinoverforbrugshovedpine, og at medicinsaning udføres, inden der påbegyndes anden behandling.
4. Patienter med klyngehovedpine henvises akut til behandling hos praktiserende speciallæge i neurologi eller neurologisk afdeling.
5. Patienter med vedvarende funktionsevnebegrænsende hovedpine undersøges for samtidige psykologiske problemstillinger.
6. Ikke-medicinske indsatser overvejes og tilbydes på baggrund af en samlet individuel vurdering af patientens biopsykosociale helbredstilstand.
7. Den akutte og forebyggende medicinske behandling for størstedelen af hovedpinesygdomme varetages i almen praksis jf. retningslinjer udgivet af Dansk Hovedpine Selskab.

📄 Link til Sundhedsstyrelsens anbefalinger: kortlink.dk/sst/246zb



FAGLIG STATUS

Bjarne Rittig-Rasmussen er sammen med Ditte Ulrik Rosenberg forfatteren bag den nye faglige status **Fysioterapi i behandlingen af patienter med hovedpine**. Den faglige status giver en overordnet gennemgang af hovedpine med fokus på den fysioterapeutiske udredning, rådgivning og behandling. Gennemgangen tager udgangspunkt i de eksisterende anbefalinger og evidens og er underbygget

med referencer. Det er tanken, at ledere på det offentlige og private område kan benytte den faglige status i argumentationen for og i markedsføring af, at fysioterapi er relevant til behandling og genoptræning af specifikke patientgrupper, og så fysioterapeuter kan få et kort overblik over et specifikt område af fysioterapi.

📄 fysio.dk/faglig-status