

# Cervikogen hodepine

**Cervikogen hodepine er den medisinske betegnelsen for hodepine som skyldes patologi fra nakken. Allerede i 1821 beskrev Lentijo og Ramos om denne typen hodepine. Flere anatomiske strukturer i nakken har ofte direkte sammenheng med cervikogen hodepine, og det er disse strukturene som bør behandles spesifikt. Active Release Techniques er en spesifikk behandlingsmetode som løser de involverte strukturene slik at hodepinen avtar.**

**H**odepinen kan i perioder være konstant. Disse periodene har ofte en sammenheng med økt stressnivå og/ eller økt belastning av nakkestrukturer.

Vi snakker her om strukturer som muskler, ledd, kapsler og små perifere nerver (nerver utenfor sentralnervesystemet) og nerverøtter i nakken. Symptomene (hodepinen) er varierende i intensitet, og



lokaliseringen avhenger av hvilken muskel som klemmer på hvilken nerve. Svært ofte er det snakk om enten tinningen, pannen og rundt øynene eller bakhode.

Lokaliseringen av hodepinen avhenger av hvilken struktur i nakken som er involvert. Svært ofte skyldes hodepinen kompresjon (trykk) fra muskulaturen i nakken på en eller flere perifere nerver. Kompresjonen av nervefibrene gir da symptomer et annet sted, og i disse tilfellene, hodet.

Nerver som ofte er involverte i cervikogen hodepine er store occipital nerve ved m. semispinalis capitis, store occipital nerve ved øvre nuchal linje, mindre occipital nerve og auricular nerve ved m. sternocleidomatoïd, tredje occipital nerve ved m. trapezius og m. semispinalis capitis, suboccipital nerve ved m. superior oblique, vagus nerve ved m. digastric og dorsale ramus på C2 ved m. inferior oblique.

I en oversiktsartikkel fra Medisin og Vitenskap står det skrevet at "Vanlig fysioterapi (bløtvevsbehandling) er hyppig brukt, men har ikke dokumentert effekt".

Det viser seg i midlertidig at spesifikk strukturbehandling i gitte bevegelser gir

gode resultater. Teorien her er at den spesifikke muskulaturen løses opp slik at kompresjonen på nerven slipper. Deretter løses den involverte nerven slik at den får "fritt spillerom". Nerver som har vært komprimert over lengre tid har en tendens til å feste seg til de involverte musklene. Dette er fordi det ikke foreligger tilstrekkelig bevegelse strukturene seg imellom. Dersom dette pågår over tid kan arvev eller adheranser (vev som fester vev) påføre konstante kompresjoner.

Mange med cervikogen hodepine har også andre relevante faktorer som det bør tas hensyn til i behandlingsforløpet. Det kan enten dreie seg om treningsteknikker ved for eksempel vektløfting eller personer som stadig er under en form for stress.

Begge eksemplene påfører økt trykk og spenning i muskulatur som igjen kan forverre eller påvirke trykk hodepinen. Her er det viktig å inkludere korreksjon av pustemønsteret og eventuelt rutiner.

*Skrevet og utarbeidet av:  
Fysioterapeut ART@ Nicolai van der Lagen  
ART@ Norge Klinikken  
www.artklinikken.no*