

Tensio- päänsärky

”

*Minulla on päänsärky, joka
kestää päiviä kerrallaan.
Tuntuu kuin olisi pipo kireällä,
ei niinkään tunnu kovaa kipua.
Särky ei varsinaisesti estä
tekemästä ja osallistumasta,
se vain hidastaa.”*



Tensiopäänsärky

Lähes jokaisella on joskus ”tavallista päänsärkyä”. Se ei ole luonteeltaan vakava, mutta häiritsee normaalia toimintaa. Joskus sitä täytyy hoitaa lääkkeillä – lähinnä siksi että särkyä esiintyy usein.

Kuka saa tensiopäänsärkyä?

Suurin osa ihmisistä kärsii ajoittain tensiopäänsärystä, naiset useammin kuin miehet. Sitä voi esiintyä myös lapsilla.

Tensiopäänsärlyn lajeja

Episodista tensiopäänsärkyä sanotaan ”tavalliseksi” päänsärkyksi. Se esiintyy jaksoina (episodeina), jotka kestävät puolesta tunnista päiviin. Särkyjen tiheys vaihtelee sekä ihmisten välillä että samalla ihmisellä eri aikoina.

3 %:lla ihmisistä on **krooninen tensiopäänsärky**: särkyä useammin kuin joka toinen päivä. Joskus särky muuttuu päivittäiseksi, jolloin se voi masentaa ja rajoittaa työkykyä.

Millaisia oireita liittyy tensiopäänsärkyyn?

Tensiosärky puristaa tai painaa niin kuin kireä panta pään ympärillä. Se on molemminpuolista ja leviää usein päästä alas niskaan tai niskasta ylös päähän. Kipu on lievää tai kohtalaista, mutta voi olla myös niin voimakasta, että päivittäiset askareet estyvät. Tavallisesti kipuun ei liity muita oireita, vaikka jotkut siitä kärsivät kertovatkin, etteivät kestä kirkkaita valoja tai kovaa meteliä, tai että ruokahalu heikkenee.

Mistä se johtuu?

Tensiopäänsärkyä sanotaan Suomessa myös jännityspäänsärkyksi. Huono työergonomia

(huono työasento tietokoneen ääressä, väärä raskaiden esineiden nostotekniikka) aiheuttaa niskan ja pään lihasten kuormitusta. Myös ahdistus ja stressi voivat aiheuttaa tensiopäänsärkyä.

VOINKO ITSE TEHDÄ JOTAKIN?

- **Rentoudu:** pidä työssä taukoja, ota lämmin kylpy tai mene saunaan, ota sauvat ja mene kävelylle, opettele uintitekniikka, joka ei rasita niskoja, käy voimistelemassa.
- **Opettele stressinhallintaa:** tee rentoutusharjoituksia niin, että osaat ottaa ne käyttöön jännittävissäkin tilanteissa.
- **Hoida mielialaa:** jos olet useimmiten masentunut, hae apua.
- **Hoida fyysistä kuntoasi:** liiku säännöllisesti, kävele ja käytä portaita aina kun mahdollista. Yritä pitää huolta siitä, että liikunnasta tulee osa elämääsi.

Pidä päiväkirjaa

Merkitse ylös kipupäivät, kivun voimakkuus, kesto, lääkitys tai muu hoito. Tämä auttaa tarkentaman diagnoosia, huomaamaan kipua laukaisevia tekijöitä ja arvioimaan kuinka hoito auttaa.

Päiväkirjoja löydät www.migreeni.org -osoitteesta sekä tulostettavassa muodossa että internetversiona.

Ota kipulääkettä, jos tunnet tarvitsevasi...

Käsikaupasta saatavat tulehduskipulääkkeet kuten aspiriini tai ibuprofeini auttavat usein episodisessa tensiopäänsäryssä. Parasetamoli on mahdollinen vaihtoehto herkkävatsaiselle tai verenohennuslääkkeiden kanssa..

...mutta älä liian usein

Lääkitys vie satunnaisia oireita pois. Jos särky toistuu tiheään, on parempi hoitaa säryn syytä.

Noudata aina lääkkeen annosteluohjeita. Jos otat lääkettä liian usein, se vain pitää yllä päänsärkyäsi: olet päänsärkykierteessä. Siksi älä lääkitse itseäsi säännöllisesti useammin kuin kolmena päivänä viikossa.

Mitä jos käsikauppalääkkeet eivät auta?

Päänsäryn **estolääkkeet** toimivat eri tavoin kuin kipulääkkeet. Ne nostavat kipukynnystä ja siten vähentävät päänsärkyä. Tensiosäryyn voidaan käyttää myös estohoitolääkkeitä. Kroonisessa tensiosäryssä estolääkkeitä otetaan päivittäin parin-kolmen kuukauden ajan vaikka päivittäinen särky alkaakin vähentyä.

Useat estolääkkeet on alunperin kehitetty muiden sairauksien hoitoon, mutta toimivat myös kivun estolääkkeinä. Jos lääkärisi määrää sinulle esim. masennus- tai epilepsialäkettä, se ei merkitse, että hän olisi diagnosoinut sinulla kyseisen sairauden. Ja muista: vain otettu lääke auttaa.

Myös mm. fysioterapia, jooga, akupunktio ja TNS voivat auttaa osassa tensiosärkyjä.

Auttaako hoito?

On tärkeä erottaa tensiosärky muista päänsäryn lajeista. Esim. migreenin lääkkeet ja lääkeannokset eivät sovi tensiosärkyyn.

Kun tensiosäryn syyhyn päästään puuttumaan (ergonomia, jännitystilat), episodinen tensiosärky harvoin muodostuu ongelmaksi. Usein se paranee itseksensä, eikä hoitoa enää tarvita.

Kroonisessa tensiosäryssä lääkitys harvoin vie kivun kokonaan pois. Joskus tarvitaan kroonisen kivun hoitoon perehtyneen lääkärin apua

Tarvitaanko tutkimuksia?

Mikään laboratoriotutkimus ei vahvista tensiopäänsäryn diagnoosia. Se tehdään oman oirekuvauksesi perusteella, kun on suljettu pois muut päänsärkyä aiheuttavat sairaudet. Aivojen kuvaaminen ei tuo lisätietoa.



Asiantuntijana

Neurologian erikoislääkäri, ylilääkäri Markus Färkkilä

Lisätietoja

www.migreeni.org

Päiväkirjoja

www.migreeni.org

**Esitteen on tuottanut Raha-automaattiyhdistyksen
tuella Suomen Migreeniyhdistys ry**

