

Massasje ved spenningshodepine

-en effektiv, medikamentfri metode

Artikkel av Ellen M. Thorsen, NMF

Innledning

Mange er plaget med spenningshodepine, og et økende antall oppsøker alternative terapeuter for å få hjelp, herunder massører. Men kan massasje hjelpe på spenningshodepine? Ja, ifølge nyere forskning. Massasje kan være en effektiv og medikamentfri metode for å dempe smerteopplevelsen og redusere frekvensen og varighet på anfallene.

Hva er spenningshodepine

Spenningshodepine kalles også tensjonshodepine, og er en vanlig plage. Ifølge Norges Migreneforbund [1] opplever nesten 80 % av befolkningen spenningshodepine en eller flere ganger i livet, og ca 38 % opplever det årlig. Tilstanden kan være episodisk eller kronisk, med episodisk som den vanligste typen.

Symptomene er milde eller moderate trykkende smerter som ikke forverres ved fysisk anstrengelse. Kvalme og oppkast i forbindelse med smertene er sjelden. Smertene befinner seg gjerne i tinningene, eller stråler fra toppen av hodet og ned i nakken. Smertene er som regel tosidige, og uten aura (forvarsel). Spenningshodepine skiller seg fra migrene ved at symptomene er mildere og av en slik art at man normalt ikke hindres i daglige oppgaver. Noen få er allikevel svært plaget, med hyppige episoder.

Årsaker

Årsaken antas å være muskulære eller psykiske spenninger. Det ser ut til at tilstanden kan utløses eller forverres av stress og søvnmangel.

Det ser ut til at myofasiale triggerpunkter er involvert. Dette kommer jeg tilbake til i avsnittet som omhandler forskning på feltet.

Det kan også i sjeldne tilfeller ligge alvorlige tilstander bak hodepinen, som meningitt (hjernehinnebetennelse) eller subaraknoidal-blødning (hjerneblødning) [1][2].

Behandling

Konvensjonell behandling tar i utgangspunktet sikte på å finne utløsende årsaker og unngå disse, for eksempel stress. Medikamenter brukes ved store plager og der ingenting annet hjelper, men man forsøker å unngå medikamentbruk, særlig når spenningshodepinen forekommer ofte. I noen tilfeller

kan fysioterapi hjelpe. Ved mistanke om alvorlig bakenforliggende sykdom skal dette utredes og eventuelt behandles [1] [2].

Mange som er plaget med spenningshodepine oppsøker alternative terapeuter for å få hjelp, og da ofte massører. De senere år har det kommet en del studier som har sett nærmere på effekten av massasjebehandling på spenningshodepine.

Forskning

I 1990 kom det ut en liten finsk studie, som hadde sett på effekten av massasjebehandling på 21 kvinnelige pasienter med kronisk spenningshodepine (Puustjärvi, Airaksinen, Pöntinen: 1990). Forsøkspersonene mottok 10 massasjebehandlinger på overkroppen. Der aktive triggerpunkter ble funnet behandlet man også disse. Man fant at ROM (Range Of Motion) i cervical-muskulatur økte, og at antallet dager med nakke-smerte sank betraktelig. Den subjektive smerteopplevelsen sank også i løpet av studien. Studien mener å kunne bekrefte klinisk og fysiologisk effekt av massasjebehandling. Allikevel omfatter studien en liten gruppe forsøkspersoner, og det ser ikke ut til at behandlingen var standardisert. Det var heller ikke kontrollgruppe i studien. Selv om resultatene fra studien var lovende, er det vanskelig å konkludere basert på disse dataene alene.

I 2002 ble det publisert en amerikansk studie, som så nærmere på massasje og hyppighet av anfall ved kronisk spenningshodepine (Quinn, Chandler og Moraska: 2002). Også denne studien var meget liten, men resultatene var også her meget gode, og forskerne mener at massasje kan være en effektiv, medikamentfri metode for å redusere hyppigheten og varigheten av spenningshodepine.

Selv om man fremdeles er usikker på årsaken til spenningshodepine, mener forskerne ut i fra det vi vet så langt, at mulige fysiologiske årsaker er smerte oppstått fordi muskelvevet i nakke- og hodeområdet er spent (isometrisk kontraksjon) over lengre tid [4]. Denne spenningen forårsaker en lokal mangel på næringsstoffer forårsaket av oksygenmangel (for lite blodgjennomstrømning i muskelen). Dette kan igjen aktivere triggerpunkter i affiserte muskler og fascier. Spenningen i slike triggerpunkter kan opprettholde seg selv over lang tid, også selv om (det psykiske eller fysiske) stresset som forårsaket dem går over.

Forsøkspersonene, 10 i alt, mottok massasjebehandling fra profesjonelle massasjeterapeuter. Behandlingen var standardisert, og inkluderte triggerpunkt i nakke-, hode og skuldermuskulatur (upper t.rapezius, sternocleidomastoideus, suboccipital, splenius capitis, levator scapula og temporalis). Det ble også benyttet tøyings- og avspenningsteknikker.

Forsøkspersonene ble observert i fire uker før studien startet, for å finne personens individuelle nivå i forhold til spenningshodepine. Umiddelbart etter denne perioden gjennomgikk forsøkspersonene et behandlingsprogram over 4 uker, med totalt 8 behandlinger fordelt på to halve timer per uke.

Resultatene viste at hyppigheten på hodepine-anfallene sank allerede etter første uken med behandling, og at denne tendensen opprettholdt seg de 4 ukene studien varte. Gjennomsnittlig varighet for hvert enkelt anfall sank også i løpet av studien. Forskerne mener å ha grunnlag for å si at kronisk spenningshodepine kan lindres ved spesifikk massasjebehandling av hode- og nakkemuskulatur, også under anfall. Man antar at triggerpunkt-behandlingen var det som ga mest

effekt, men det er vanskelig på grunnlag av denne studien å gi et nøyaktig estimat på effekt av triggerpunkt i forhold til tøyninger og avspenningsteknikker (ettersom alle teknikkene ble kombinert i hver behandling). Det var kun 4 av forsøkspersonene som fullførte de 4 ukene studien varte, og det er fare for at det lave antallet kan gi misvisende statistikk.

Det konkluderes med at resultatene av massasjebehandlingen var overveiende gode, selv om antallet forsøkspersoner var lavt. En lignende studie med et større antall forsøkspersoner og med en kontrollgruppe, bør foretas for å bekrefte om disse resultatene er overførbare til stor skala. Den ene av forskerne bak denne studien er sentral i en større studie med samme tema, publisert i 2015, som jeg kommer tilbake til.

To av forskerne bak denne studien, publiserte i 2008 en pilotstudie, som så på endring i kliniske parameter etter massasje-behandling, på pasienter med spenningshodepine. Man benyttet et strukturert massasje-program, med fokus på myofascial triggerpunkt behandling. Det var totalt 18 forsøkspersoner, og av disse var det 16 som fullførte studien. Resultatene var så gode at forskerne fant grunnlag for en mer omfattende studie på emnet.

I 2013 kom det ut en pilotstudie av et spansk forskerteam, som så på effekten av manuell behandling for cervikogen hodepine (Bodes-Pardo et al., 2013). Cervikogen hodepine er en form for hodepine der man antar at smerten i hodet egentlig stammer fra nakkeområdet, enten fra nakkehvirvlene, mellomvirvelskivene, blodårene eller nervene [5]. Det som er interessant med denne studien er at den fant lovende resultater ved stimulering av aktive triggerpunkt i m. sternocleido mastoideus. Kan dette være overførbart også til spenningshodepine?

I år kom det som nevnt ut en randomisert og kontrollert studie, som så på behandling av myofasciale triggerpunkt i nakke og hode ved kronisk spenningshodepine (Moraska et al., 2015). Her er det igjen snakk om referert / overført smerte, fra det aktive triggerpunktet til hodet. Det var 56 forsøkspersoner som deltok i studien. Deltakerne mottok 12 behandlinger over 6 uker, med enten massasje eller placebo-behandling, samt en gruppe som ikke fikk behandling. Massasje-teknikken som ble brukt var triggerpunktbehandling av cervical-muskulaturen. I denne studien fokuserte man altså på triggerpunkt-behandling, i motsetning til studien fra 2002. Resultatene viste at triggerpunkt-massasje kan ha positiv effekt på spenningshodepine. Interessant nok hadde også placebo-gruppen bedre resultater enn den gruppen som ikke mottok behandling, selv om resultatene ikke var så markante som hos gruppen som mottok massasje. Forskerne forklarer dette med at alle kroniske lidelser responderer på placebo, og gjør oppmerksom på at placebo-effekten bør måles i alle lignende studier, for å fange opp denne tendensen.

Avslutning

Studiene som omfatter emnet massasje ved spenningshodepine har økt i omfang og kvalitet de seinere år. Men alle har hatt de samme resultater: massasje, og da særlig med fokus på triggerpunkter, virker lindrende på spenningshodepine ved å redusere smerteopplevelsen, samt å dempe hyppighet og varighet av anfallene. I tillegg er dette en medikamentfri metode, som er fri for bivirkninger. Det ser ut til at vi kan konkludere med at massasje kan anbefales som en trygg og effektiv behandlingsform ved kronisk og episodisk spenningshodepine.

Referanser

Bodes-Pardo, G., Pecos-Martín, D., Gallego-Izquierdo, T., Salom-Moreno, J., Fernández-de-Las-Peñas, C., Ortega-Santiago, R. 2013. *Manual treatment for cervicogenic headache and active trigger point in the sternocleidomastoid muscle: a pilot randomized clinical trial*. Clinician, Clínica Fisioterapia Santiago Vila, San Fernando de Henares, Spain.

Puustjärvi, K., Airaksinen O, Pöntinen PJ. 1990. *The effects of massage in patients with chronic tension headache*. Dept. of Physical Medicine and Rehabilitation, Kuopio University Central Hospital, Finland.

Moraska, A., Chandler, C. 2008. *Changes in Clinical Parameters in Patients with Tension-type Headache Following Massage Therapy: A Pilot Study*.

Moraska A.F., Stenerson L., Butryn N., Krutsch J.P., Schmiede S.J., Mann J.D. 2015. *Myofascial trigger point-focused head and neck massage for recurrent tension-type headache: a randomized, placebo-controlled clinical trial*. College of Nursing, University of Colorado at Denver, Department of Anesthesiology, School of Medicine, University of Colorado at Denver, Aurora Boulder College of Massage Therapy, Boulder, CO, Department of Neurology, School of Medicine, University of North Carolina, Chapel Hill, NC.

Quinn, C., Chandler, C., and Moraska, A. 2002. *Massage Therapy and Frequency of Chronic Tension Headaches*. Boulder College of Massage Therapy, Boulder, Colorado, USA

Kilder

1. Norges Migrenforbund: <<http://www.migrene.no/diagnose/spenningshodepine>> Lesedato: 15.09.2015
2. Store medisinske leksikon: <<https://sml.snl.no/hodepine>> Lesedato: 15.09.2015
3. Nevro legehåndboka: <http://nevro.legehandboka.no/hodepine/cervikogen-hodepine-33870.html> Lesedato: 08.10.2015
4. Store Norske Leksikon: <https://sml.snl.no/musklene> Lesedato: 11.10.2015
5. Helsenett: http://www.helsenett.no/index.php?option=com_content&view=article&id=3698:hodepine-pa-grunn-av-nakken&catid=98&Itemid=519 Lesedato: 18.10.2015