

Elstimulering TENS/EMS

Migrän och spänningshuvudvärk

Migrän är en kronisk och cyklisk sjukdom med anfall av huvudvärk i olika svår grad. Man tror numera att migränanfall beror på inflammation i hjärnans blodkärl som följd av förändrad aktivitet i hjärnans nervceller.

Ett klassiskt migränanfall kan delas upp i tre olika faser:

- Förkänning (*stadiet före huvudvärk*)
- Aura (*synrubbingar, talsvårigheter*)
- Huvudvärk

Migräniker upplever dock inte alltid förkänningen eller auran. Huvudvärk är det mest framträdande symtomet och den kan vara mellan 4 och 72 timmar. Ofta är den endast lokaliserad till den ena sidan av huvudet, men den kan också skifta sida under ett och samma anfall.

Varje person som lider av migrän har sina egna "triggers", dvs faktorer som startar migränen. I regel är det något som inneburit en neurologisk förändring, exempelvis ökad hormonverksamhet, särskild mat eller dryck, en doft, en ny väderlek eller förändrat stresstillstånd.

Migrän ska alltid utredas av läkare och viktigt att klarlägga är vad som drar igång migränen, dvs triggern. Många uppmanas att föra migrändagbok för att se om det är samma trigger varje gång. Upptäckten kan leda till förändrade vanor och förhoppningsvis mindre förekomst av migrän. Läkaren har också en rad mediciner att erbjuda.

I nedanstående lägen blir det dock problem med läkemedlen:

1. Om patienten av olika orsaker inte kan behandlas med smärtstillande läkemedel.
2. Om patienten behandlas med andra läkemedel som inte kan blandas med smärtstillande.
3. Om smärtstillande behandling inte har tillräcklig effekt.

Många läkemedel av smärtstillande typ innebär tillvänjning och ger konsekvensen att doseringen måste ökas. Detta bör alltid undvikas och migränikern bör därför söka lösningar som innebär så lite medicin som möjligt.

Särskilt intressant är om det finns speciella triggerpunkter på kroppen som startar migränen. En triggerpunkt är ett ställe, ömt vid palpation, som kan starta smärta på ett helt annat ställe (= projicerad smärta). För migrän sitter triggerpunkterna i regel i nacken.



HYS
2008

En del migräniker delar erfarenheten med dem som har spänningshuvudvärk att massage kan ge lindring. Massagen ska då sättas i just nacken. Det är lätt för varje migräniker att prova effekten av massage när ett anfall sätter in.

Massage i nacke och axlar brukar hjälpa dem med spänningshuvudvärk eftersom deras problem ofta har uppkommit genom funktionsstörningar i nackens och axlarnas muskler och leder. Massörer, naprapater, kiropraktorer och sjukgymnaster vet detta och tillämpar behandlingen med oftast bra resultat. Det finns som sagt också en chans att också vissa migräniker blir bättre av samma behandling. En triggerpunkt kan bestå av en spänd fibersträng i annars avslappnad muskulatur eller bindväv. Den kan också bestå av en eller flera försvagade eller skadade muskler.

Vår modell HYS 2008 (se ovan) är en kombinerad nerv- (TENS) och muskelstimulator (EMS). När den körs i läge EMS är den en kraftfull och outtröttlig massör i fickformat som kan följa med sin ägare överallt och tas fram vid behov.

Bäst är om den kan användas för att förebygga. Många migräniker lever i långvariga stressituationer och när de så småningom får tillfälle att slappna av kommer migränen. Kanske kan det hjälpa med daglig avslappning via EMS?

HYS kan också användas för att i förekommande fall behandla migränets triggerpunkter. Det är alltid värt att prova elstimulering. EMS i nacke och axlar både mjukar upp spända strängar och stärker upp försvagade muskler.

Många av våra kunder som har köpt HYS 2008 för att behandla mot huvudvärk/migrän säger att de är helt beroende av apparaten för att kunna föra ett drägligt liv. Vi vill ändå inte ge en generell rekommendation eftersom underlaget är för litet. Men eftersom det alltid är öppet köp i 14 dagar så finns chansen att prova, och lämna tillbaka apparaten om behandlingen inte fungerar.

Det finns ytterligare en anledning att prova HYS 2008 mot huvudvärk/migrän. Det finns patienter som har rapporterat lindring via zonterapeutiska behandlingar. De fot/ben-elektroder som bland annat medföljer i en sats HYS 2008 har sina ström-ingångar på zonterapeutiska reflexpunkter, bland annat just där zonterapeuterna behandlar mot migrän. De som har provat akupunktur med god effekt bör också kunna förvänta sig bra resultat av EMS mot triggerpunkterna.