

# "Den første kolbøtte gav mig kvalme. Men efter fire uger forsvandt hovedpinerne"

Et cykelstyrt resulterede i tilbagevendende smerter for Jane Storm igennem et år, indtil simple øvelser satte en stopper for dem.

**Balance-  
og synstræning**

**+** Nu igen. Hovedpinerne vendte stadig oftere tilbage og gjorde Jane Storms hverdag anstrengende at komme igennem.

– Jeg er ikke typen, der melder mig syg, så jeg tog nogle piller og passede mit arbejde. Men jeg var fuldstændig drænet, når jeg kom hjem. Det blev som regel ved i dagevis, og det gik også ud over familien, fortæller den 43-årige sygeplejerske Jane Storm, der bor på Lolland.

Hun havde ikke noget bud på, hvorfor hovedpinerne pludselig var blevet et tilbagevendende element i hendes liv. Ganske vist havde hun haft et grimt cykelstyrt en morgen på vej til arbejde, hvor hun overså is på en bakke og faldt bagover med en sådan kraft, at hjelmen flækkede. Det resulterede i en hjernerystelse, men det lå et år tilbage, så hun koblede det ikke sammen med hovedpinerne.

– Det var først, da jeg havde fået en planlagt operation i foden, at hovedpinerne satte ind. Jeg var ikke i stand til at løbe, cykle og boksetræne i en periode, som jeg ellers plejer. Og med manglen på motion kom hovedpinerne.

## GENERENDE, MEN UFARLIGT

Hovedpinerne satte typisk ind tre gange om måneden og tog til i styrke.

– Jeg forstod ikke hvorfor, men jeg blev ikke rigtig urolig, for mellem hovedpinerne havde jeg det fint. Med min baggrund som sygeplejerske var jeg derfor sikker på, at det ikke var noget alvorligt som hjernetumor eller kræft.

Først da hun havde døjet med generne i omkring et år, foreslog en bekendt, der →

