

"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 →



← arbejder for klinikken Trainyoureyes, at hun fik testet sine øjne. Det viste sig, at hendes øjne arbejdede dårligt sammen, og hun derfor ubevidst anstrengte sine øjne voldsomt, når hun arbejdede foran computeren, som hun gør en stor del af sin arbejdsdag på et ambulatorium.

Da hun ikke længere fik samme mængde motion og samtidig havde hjernerystelsen i bagagen, blev det for meget for kroppen at kompensere for, og resultatet var de dundrende hovedpiner. For at få øjnene til at arbejde bedre sammen, fik hun i klinikken både øjen- og balanceøvelser som at snurre rundt eller slå kolbøtter.

EFFEKTIVE ØVELSER

– Den første kolbøtte gav mig kvalme, jeg måtte gå hjem og lægge mig. Men efter fire uger med øjen- og balancetræning forsvandt hovedpinerne, og de har ikke meldt sig siden. Jeg kan have hovedpine som andre mennesker, men ingen af de voldsomme anfald. Jeg kan læse, så længe jeg vil – i det hele taget leve og gøre præcis, som jeg plejede før i tiden.

Jane Storm passer stadig syns- og balancetræningen, som hun har fået indarbejdet i sin hverdag. Dog slår hun ikke kolbøtter mere.

– Det kan være, jeg snurrer rundt på min kontorstol eller lige husker at kigge i forskellige retninger efter et bestemt mønster på et tidspunkt i løbet af dagen. Det er ikke meget, der skal til. Jeg er fuldstændig høj over, at jeg er sluppet af med hovedpinerne på den måde.



Nålene giver en kortvarig smerte, men det er intet i forhold til at slippe for hovedpinen, mener Yvonne.

Akupunktur

”For mig var det intet mindre end et mirakel”

I femten år var jævnlige migræneanfald en del af hverdagen for Yvonne Hartvigsen, men akupunktur hjalp hende af med smerterne.