

Spændingshovedpine

En bideskinne kan være løsningen ved spændingshovedpine og "morgen" - migræne

Mange mennesker - børn såvel som voksne - vågner ofte op med hovedpine som følge af spændinger i tygge- og ansigtsmusklerne. Her kan en bideskinne være til stor hjælp.

1/3 af alle kroniske hovedpiner skyldes spændinger i ansigts, nakke- og/eller tyggemusklerne. Spændingerne medfører symptomer på overbelastning i form af diffuse smerter, der oftest vil opleves som trykkende eller pressende. Da der er tale om myoser, er smerterne ikke dunkende som ved migræne eller betændelsestilstande.

Ubevidst spænding af tyggemuskulaturen om natten kan medføre, at patienterne vågner med hovedpine om morgenen.

Smerterne vil som regel også opleves svarende til de overbelastede muskler, men kan ud over hovedpine ofte opleves andre steder, end der hvor myoserne egentlig befinder sig. F. eks. kan overbelastning af visse tyggemuskler, der hæfter inde i kæbeledet give ørepine. Derfor opsøger patienterne meget ofte øre-næse-halslæge blot for at få at vide, at "de ikke fejler noget". Spændingerne kan også forplante sig til halsen, så mange oplever en ubehagelig stramning i selve halsen. Undersøgelse hos øre-næse-halslæge vil heller ikke her vise noget sygt. Smerterne kan desuden opleves over kindbenene og hermed tit forveksles med kæbehulebetændelse, men diverse undersøgelser af kæbehulerne vil i sagens natur også her være normale.

Hvem og hvorfor?

En hyppig årsag til myoser i tygge- og ansigtsmuskulaturen er uharmonisk bid - dvs. at tænderne ikke møder samtidigt over det hele, idet enkelte tandpar møder før andre. Det er dog langt fra alle med "skævt bid", som nogensinde får symptomer på spændinger i ansigts- eller tyggemuskler. Men hos dem som får det, vil overbelastningssymptomerne typisk starte i specielt psykisk belastede perioder. Ligesom symptomerne kan starte i specielt belastede perioder, vil de også forværres i ekstra stressede perioder og aftage i mere afslappede perioder som f.eks. under ferie. På denne måde vil patienter med symptomer fra spændinger i tyggemuskulaturen næsten altid opleve "gode og dårlige" perioder.

Selv om migræne og spændingshovedpine er to forskellige ting, ved man at mange migræne patienter også lider af ansigtsspændinger.

Hvornår kan en bideskinne komme på tale ?

Hos de patienter som typisk vågner op om morgenen med hovedpine og/eller smerter i ansigtet kan en bideskinne til brug om natten være en meget stor hjælp. Smerterne skyldes, at patienten ubevidst enten højlydt skærer tænder eller blot presser hårdt sammen på tænderne i nattens løb. For den man sover sammen med, kan tænderstæren være lige så generende som snorken. Tænderstæren hvor man gnider hårdt frem og tilbage på tænderne kan være en særdeles højlydt affære ("tænders gnidse") og give nogle meget ubehagelige lyde. I modsætning til tænderstæren giver tandpres ikke anledning til nogen lyde og her er hverken patienterne eller deres omgivelser som regel klar over uvanen.

Nye undersøgelser har endvidere vist, at migrænepatienter der specielt har anfald fra morgenstunden, kan have gavn af en bideskinne om natten, idet både anfaldenes hyppighed og sværhedsgrad reduceres.

Hvordan stilles diagnosen

I de fleste tilfælde er det ikke svært at stille diagnosen "spændingshovedpine" som følge af tænderstæren eller tandpres om natten. Der vil være ømhed ved tryk på de rigtige muskler og ofte vil der også være slidmærker på tænderne. Desuden oplyser patienterne, at smerterne er til stede ved opvågningen, aftager i dagens løb, at symptomerne er værst i stressede perioder og mindre - eller helt væk - i mere afslappede perioder og når de holder ferie.

Disse oplysninger sammenholdt med en vurdering af patientens bid, trykømheden af bestemte tygge- og/eller nakkemusklernes samt evt. kæbeled og skulderåbninger bidrager til den rigtige diagnose. Såfremt patienten ikke opfylder disse kriterier, bør patienten henvises til andre specialister som øjenlæge, psykolog/psykiater og ved mistanke om neurologisk sygdom til neurolog.

Behandling

Da den natlige tænderstæren eller tandpres foregår ubevidst, er det ikke muligt selv at bryde uvanen. Her er det, at en bidskinne kan komme på tale. Nerveberoligende medicin kan også afhjælpe de natlige spændinger, men da de fleste typer af denne medicin er afhængighedsskabende, er en bidskinne efter forfatterens mening helt klart at foretrække hos de patienter, som kommer med de beskrevne symptomer.

Tungen?

Hvad har tungen med spændinger at gøre? Jo, udover overbelastning af tyggemusklerne, er der mange mennesker som får myoser i selve tungen. Dette opstår ved, at man ubevidst konstant presser tungen ud mod tandrækken. Symptomerne herpå er, at tungs siderende bliver sarte, svier eller brænder. Nogle laver kun tungepres mod fortænder i over- eller undermund. Har klager patienterne over, at det svier og brænder på tungespidsen - evt. også fortil i ganen eller på tandkødet fortil i munden. På forespørgsel vil patienterne altid svare, at der ikke er nogen gener - eller, at disse i hvert fald er mindre ved spisning, tale eller evt. når de tygger tyggegummi.

Tungepres kan nemt afsløres af tandlægen. I samme øjeblik patienten åbner munden kan man se tydelige aftryk af tænderne på tungs sider. Nogle gange vil tungen desuden være rød og let irriteret svarende til de steder, hvor man presser tungen. Tungemyoser kan som andre myoser konstateres ved at mærke, om den er øm ved tryk.

Som ved overbelastning af tygge- og ansigtsmusklerne er det ikke alle, der får smerter i tungen som følge af tungepres. Men hvis patienterne klager over de nævnte tungegener - specielt om morgenen, kan en bidskinne også her afhjælpe det ubevidste tungepres.

Bideskinne



Hvad er en bidskinne?

Til afhjælpning af muskelspændinger fremstilles en hård bidskinne af klart plastik, der enten passer til over- eller undermund. Den fremstilles efter aftryk af begge kæberne og er ca 2 mm tyk.

Hvordan virker en bidskinne ?

Bidskinnens funktion er at få trykket på tænderne fordelt mest muligt jævnt over hele tandrækken, således at ingen tandpar møder før andre, men at alle møder samtidigt.

I og med at trykket fordeles jævnt og biddet bliver hævet en smule med skinnen, har den en afslappende virkning på musklerne, hvorved symptomerne på

overbelastning som følge af tandpres, tænderskæren eller tungevaner kan brydes ved brug af skinnen.

Kan alle bruge en bidskinne?

Såvel børn som voksne kan få lavet en bidskinne. Hos børn er det dog bedst, når tandskiftet er overstået.

Selvom skinnen naturligvis er et fremmedlegeme at have i munden og mange er skeptiske over for, om de nu kan vænne sig til den, er det ekstremt sjældent, at patienterne ikke meget hurtigt vænner sig til at bruge den. Her skal det naturligvis understreges, at det er en klar forudsætning, at skinnen er korrekt udformet og at der ved fremstillingen er taget de nødvendige individuelle hensyn til patientens bid.

Hvornår skal man bruge skinnen ?

Hos langt de fleste som vågner med spændingssymptomer vil brug af skinnen om natten være helt tilstrækkelig til, at man bliver smerterne kvit. I starten skal skinnen anvendes hver nat i ca. 6 måneder. Herefter vil uvanen oftest være blevet brudt. Men i psykisk belastede perioder vil de fleste hurtigt finde skinnen frem igen. Således lærer de fleste af sig selv i hvilke perioder, de har behov for at bruge den.

Enkelte vil med fordel - så vidt det er muligt - også anvende skinnen om dagen. Det gælder specielt patienter, som har myoser i tungen. Det kan dog være lidt problematisk at bruge skinnen om dagen, da man dels ikke kan spise med den og dels taler man lidt underligt med den i munden. Men når man f.eks. bare går en tur, ser fjernsyn eller læser avis, kan man udmærket have skinnen i munden.

Kan alle tandlæger lave bidskinner ?

Nej - ikke alle tandlæger laver bidskinner, men din egen tandlæge vil altid kunne henvise til en specialist inden for området.

Af Anne Pedersen, Specialtandlæge, lic. et dr. odont.

