

# Huvudvärk

**Ett examensarbete av Berny Junja  
Studerande på Akupunkturakademin  
2012-01-17**

**[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)**

# Innehållsförteckning

1. Inledning Sid 3
2. Förklaring av sjukdomen enligt västerländsk medicin (VM) Sid 4
3. Förklaring av sjukdomen enligt traditionell kinesisk medicin (TCM) Sid 5
4. Faktorer som kan påverka huvudvärk sid 5
- 5 Diagnos Sid 5
  - Enligt kanaltänkade. Sid 5
  - Typ av smärta. Sid 7
  - Vad påverkar huvudvärk. Sid 8
6. Behandling Sid 10
7. Punktförslag för olika tillstånd. Sid11
8. Slutsats Sid 14
9. Referenser Sid 15

## **Inledning**

Jag jobbar som naprapat och träffar många patienter som har besvär med huvudvärk. Det har gett mig ett ökat intresse att fördjupa mig mera i orsak till huvudvärk, diagnostiskt förfarande och behandling. Detta arbete är inte avsett att fungera som en mall utan ett komplement till övrig undersökning som anamnes, palpation, puls/ tungdiagnostik.

## **Västerländsk förklaring**

Värk som påverkar hela eller vissa delar av huvudet såsom panna, sidor, toppen av huvudet eller bakhuvudet kallas huvudvärk.

Huvudet är en viktig del av kroppen. Det utgår från nacken och halsen. Skelettdelen av huvudet, skallen är genom en led fäst vid ryggradens översta kota. Huvudet har många funktioner, här finns bl.a. organen som möjliggör syn, hörsel, lukt och smak. Viktigast av allt är hjärnan, vilket är beläget innanför skallbenet och omgivet av 3 skyddande hjärnhinnor. Huvudet rymmer också munnen som är fäst vid resten av skallen av käkleden som styrs av käkmuskler. På framsidan av huvudet sitter ansiktet som med hjälp av ansiktsmuskulaturen kan visa känslor.

Huvudvärk kan enligt västerländskt synsätt härleda från bl.a. muskler t.ex. ansiktsmuskler och nackmuskler.

Störningar i hjärna, nerver, käkled, tänder, dysfunktion av nackleder kan även utlösa värk.

Huvudvärk kan vara läkemedelsutlöst eller komma från stress/spänningar.

Vätskebrist kan ge huvudvärk liksom migrän.

## **Förklaring enligt Traditionell Kinesisk Medicin "TCM"**

Huvudets placering längst upp på kroppen gör att det lätt kan angripas av yttre vind. Vind är en Yang patogen och tenderar att drabba Yang-delar av kroppen som yttre delar och huvudet. Huvudet är ett sammanflöde av Yang-Kanaler. Annan patogen påverkan såsom kyla, hetta och fukt tenderar att lättare binda sig till vind för att sedan påverka huvudet.

### **Faktorer som kan påverka huvudvärk.**

Grundfysik

Emotionella faktorer

Överarbete

Överdriven sexuell aktivitet

Kost

Skador

Barnafödande

Extern patogen påverkan

### **Diagnos**

1. Kan sättas från kanal eller organ-perspektiv.
2. Beroende på typ av smärta.
3. Vad påverkar –ökar eller minskar huvudvärken.

### **1. Enligt kanaltänkade**

Tai Yang ”Tunntarm- Urinblåsa” påverkar skallbasen på baksidan av huvudet.

Yang Ming ”Tjocktarm- Mage” påverkar pannan.

Shao Yang ”San Jiao-Gallblåsa” påverkar sidan på huvudet “ tinningsområdet och bakåt”.

Jue Yin ” Lever- Pericard” påverkar toppen på huvudet.

Tai Yin och Shao Yin stiger inte till huvudet men kan hindra Qi och Yang att stiga till huvudet.

### **Olika huvudvärkslokaliseringer ur kanalperspektiv**

#### **Toppen av huvudet.**

Leverkanalen når toppen av huvudet och är en vanlig orsak till huvudvärk vilket ofta beror på brist på Lever-Qi som då har svårt att stiga till huvudet. Huvudvärken som har en karaktär av molande värk vill tillta om patienten ligger ner. Värken kan också bero på stigande Lever-Yang och har då mera en skarp karaktär.

Annat huvudvärk som också kan drabba toppen av huvudet är brist på Qi och Blod som då kan hindra yang att nå huvudet. Huvudvärken kan även vara Shao-Yin huvudvärk vilket kan bero på tomhet från Njurar.

### **Tinningsområdet.**

Det härrör till gallblåsans kanal och drabbar ofta bara ena sidan. Beror på vanligen på Lever-Yang, Lever-Eld eller stigande Lever-Vind. Är ofta bultande till karaktären.

### **På sida av huvudet**

Detta område vilket koresponderar med Gallblåsans kanal har ofta en orsak i en stigande Lever-Yang, Lever-eld eller stigande Lever-vind. Huvudvärken är ofta skarp, dunkande.

### **På sidan av huvudet men bara en sida**

Härrör också till Gallblåsans kanal och kan vara orsakad av Lever-Yang eller stigande Lever-eld. Enligt gamla texter så pekar en huvudvärk på vänster sida på brist medan en huvudvärk på höger sida på fullhet.

### **Bakom ögonen.**

Vanlig lokalisation för migrän. Huvudvärk som ofta beror på Lever- Blod brist om värken är molande eller stigande Lever-Yang om värken är skarp.

### **Pannan**

Ofta relaterat till magen vilket kan bero på brist vid molande smärta eller Mag-hetta om värken är skarp.

Vanligt förekommande är fukt, slem som hindrar yang från att stiga. Yttrar sig som en omtöcknade, tung sensation och brist på koncentration. Om slem är en bidragande orsak så kan den drabbade ha yrsel och dimsyn.

Vissa fall kan också bero på yttre- Vind attack.

### **Bakhuvudet.**

Kronisk huvudvärk i detta område beror ofta på brist Yang eller Yin i njuren vilket har påverkat Urinblåsans kanal. Brist Yin-kan även ge nattsvettningar och brist Yang- kall lumbal/ frusen.

Akut huvudvärk kan bero på attack av yttre Vind, vanligtvis Vind-Kyla och kan även ge stelhet i bakhuvudet.

Undantagsvis så kan bakhuvudvärk häröra från Fukt-Hetta i Urinblåsans kanal och då med en skarp smärta.

### **Hela huvudet.**

Kronisk huvudvärk kan bero på brist i Njurarnas essenser vilket kan orsaka molande huvudvärk i hela huvudet med en känsla av tomhet.

Akut huvudvärk kan vara Vind-Kyla eller Vind-Hetta som kan ge en kraftig/ skarp huvudvärk.

## **2. Typ av smärta.**

Generellt så indikerar en molande huvudvärk brist medan en stark smärta pekar på fullhet enligt 8- principsteorin.

Plötsligt isättande smärta indikerar yttre angrepp.

Långsamt förlopp talar för inre angrepp.

Tomhet visar sig i molande huvudvärk liksom brist Qi, Blod, Lever-blod brist och Njur-brist.

Fullhet kan komma från stigande Lever-Yang, Eld/ Hetta i Levern, Lever-Vind, Slem, Blodstagnation och Hetta i Mage.

### **Molande**

Brist- se ovan.

### **Tungdkänsla**

Huvudet känns tungt med yrsel, omtöcknad och som om huvudet var inlindat i bomull.

Den drabbade har ofta även koncentrationssvårigheter ffa på morgonen.

Både Fukt och Slem kan ge ovan nämnda symtom men slem är mera blockerande vilket täpper till och därmed fördunklar sinnet vilket ger yrsel och dimsyn.

### **Svällande Smärta**

Även uttryckt som pulserande, bultande eller sprängande smärta.

Typiskt för Lever relaterad smärta t.ex. Stigande Lever-Yang eller Lever-Eld. Drabbar oftast bara ena sidan av huvudet i motsats till yttre Vind-Hetta som oftast drabbar hela huvudet.

### **Stel**

En uttalad stelhet av huvudet vill oftast indikera ett angrepp av Vind-Kyla.

Kronisk huvudvärk med stehet av skuldra/ axlar beror ofta på Stigande Lever-Yang.

### **Huggande**

Intensiv känsla som är fixerad till en plats vilket talar för Blodstagnation. Drabbar bara de med kronisk huvudvärk. Beskrivs också som sprängade huvudvärk.

### **Tomhetskänsla**

En känsla av tommhet i huvudet indikerar Brist i Njure ” Yin eller Yang”.

### **3. Vad påverkar –Ökar eller minskar huvudvärken.**

Faktorer som ökar eller minskar huvudvärken kan ge en fingervisning om vad som orsakar värken.

#### **Tid på dagen**

Kronisk huvudvärk vilket blir värre på dagen pekar ofta på Brist Qi/ Yang.

Kronisk huvudvärk som blir värre på kvällen eller natten indikerar brist Blod eller Yin” som gör att Yang stiger”.

#### **Aktivitet/ Vila**

Huvudvärk som blir värre av träning talar ofta för brist Qi/ Blod och hetta ffa från Levern.

Huvudvärk som förbättras av vila och liggade pekar mot brist Qi eller Blod medan huvudvärk som förvärras av liggade pekar mot Fukt eller Slem.

#### **Väder**

Huvudvärk som försämras av hetta kan bero på hetta, stigade Lever-Eld eller Lever Yang medan huvudvärk som blir sämre av kyla beror på brist Yang eller kyla. Om det blir sämre av fukt så pekar det på att besvären kommer från fukt eller slem.

En huvudvärk som förbättras tillfälligt med kyla ” tex kallt vatten” kan bero på hetta speciellt i Levern och då på stigande Lever-Yang eller Lever Eld.

#### **Känslor**

Huvudvärk som blir värre av ilska beror på Lever Yang eller Lever-Eld.

Huvudvärk som blir sämre när personen plötsligt kopplar av tex under helgen beror på stigande Lever-Yang.

Ökande huvudvärk pga upprördhet kan bero på stigande Lever-Yang.

#### **Sexuell aktivitet**

Huvudvärk som förvärras efter sexuell aktivitet pekar på Njur-Brist.

I sällsynta fall så kan huvudvärken förbättras av sex vilket pekar på Lever-Eld eller stagnerad Lever Qi.

#### **Mat**

Överkänslighet av vissa matvaror vilket ökar huvudvärken indikerar Fukt, Slem, Matstagnation eller Mag-Hetta.

Huvudvärk som blir bättre av mat talar för Brist Qi eller Blod.

Ökar huvudvärken av intag av sur mat som tex apelsiner, grapefrukt, vinäger talar det för stigande Lever-Yang eller stagnerad Lever-QI.

#### **Hållning**

Om huvudvärken minskar när patienten ligger ner talar det för brist.

Ökar huvudvärken vid liggande pekar det mot ett överskott t.ex påträngande huvudvärk från Stigande Lever-Yang blir bättre när den drabbade sitter upp och förvärras av liggande.



**Menstruation**

Många typer av huvudvärk har ett nära samband med menstruation. Huvudvärk som debuterar vid början av menstruationsperioden beror vanligen på stigande Lever-Yang eller ffa stagnerad Lever-Qi. Om värken ökar under menstruationsperioden så talar det för Lever-eld eller stagnation Blod. Kommer värken i slutet av perioden så så indikerar det brist Blod.

**Tryck**

En person som ogillar tryck på delar av huvudet där värken yttrar sig talar för överskott. Blir värken bättre av tryck så talar det för däremot för brist.

## **Behandling**

Behandling grundar sig alltid på en väl utförd anamnes, klinisk undersökning med palpation, tung- och pulsdagnostik.

En väl utförd behandling kräver att man har en klar behandlingsstrategi där man ser till helheten dvs vad påverkar individen. Hur kan patienten påverka tillfrisknandet och inte få tillbaka besvären. Man bör se över kost, träning, arbetsmiljö och stress och skapa en balans mellan uttag och intag av energi.

En klar behandlingsstrategi ska sättas upp där jag gör en bedömning vad som skall tonifieras och/ eller dispereras. Ska jag behandla roten och/ eller manifestationen?

Vid behandling av huvudvärk enligt 8- principsteorin så bör man först göra en distinktion mellan inre och yttre påverkan.

### **Yttre**

Vind-kyla

Vind-hetta

Vind-fukt

### **Inre**

#### **Fullhet**

Stigande Lever-Yang

Lever-eld

Lever-vind

Lever-Qi stagnation

Fukt/ Hetta

Slem

Blodstas

Mag-hetta

#### **Tomhet**

Qi-brist

Blod-brist

Tomhet Njure

## **Punktförslag för olika tillstånd.**

### **Yttre**

#### **Vind-kyla huvudvärk**

LI 4- Tar bort vind/ hetta, vind/ kyla. Påverkar lungans spridande/ sänkande funktion.

GB 20- Elimineras utifrån inkommande vind.

SJ 5- Kontrollerar och påverkar ytan på kroppen. Befriar ytan och tar bort patogena faktorer som vind/ hetta/, vind/ kyla.

DU 16- Elimineras vind.

LU 7- Befriar ytan. Hjälper lungan att sprida och sänka. Är även en komandopunkt för huvud och nacke.

#### **Vind- hetta huvudvärk**

LI 4- Tar bort vind/ hetta, vind/ kyla. Påverkar lungans spridande/ sänkade funktion.

LI 11- Tar bort hetta.

DU 14- Tar bort vind/ hetta eller bara vind om personen svettas.

DU 16- Elimineras vind.

SJ 5- Kontrollerar och påverkar ytan på kroppen. Befriar ytan och tar bort patogena faktorer som vind/ hetta/, vind/ kyla.

#### **Vind-fukt**

LU 7- Befriar ytan och hjälper lungan att sänka.

LI 6- Befriar ytan och hjälper lungan att sänka.

SP 6- Tar bort fukt.

ST 8- Lokal punkt på huvudet specifikt för molande huvudvärk och hjälper till att ta bort fukt.

DU 23- Tar bort huvudvärk i pannan och vid ögonen.

### **Inre**

#### **Fullhet**

##### **Stigande Lever-Yang**

LE 3- Lugnar Lever och Gallblåsans- Yang och inre vind.

LE 8- Sänker Leverns Yang. Kyler levers eld. Stärker leverns blod och Yin.

SP 6- Tonifierar och när lever blod. Förbättrar cirkulationen av Qi och blod.

GB 43- Sänker Leverns Yang.

GB 20-Sänker Leverns Yang. Elimineras utifrån och inifrån kommande vind.

##### **Lever Eld**

LE 2- Huvudpunkt för att lugna lever eld.

SP 6- När Yin.

SJ 5 –Sänker Leverns Yang.

### **Lever Vind**

LE 3- Dämpar Lever vind.

SP 6- När Yin och blod vilket är nödvändigt för att lugna lever vind.

GB 20- Dämpar både yttre och inre vind.

DU 16- Dämpar inre vind.

DU 20- Dämpar inre vind.

### **Lever Qi stagnation**

LE 3- Lugnar Lever och gallblåsa- yang och inre vind. Elimineras stagnation. Kombinerat med LI 4 ” 4 portarna” sänker leverns Yang och rör Qi och blod.

GB 34- Cirkulerar leverns Qi.

DU 24 och TaiYang i kombination med GB 34 löser stagnation av Lever-Qi i huvudet.

ST 36-Stärker Qi och blod generellt i kroppen.

GB 20-Sänker leverns Yang. Elimineras utifrån och inifrån kommande vind.

GB 13- Används om huvudvärken är på en sida i pannan. Lugnar själen. Emotionella problem.

### **Fukt/ Hetta**

LI 11- Tar bort hetta.

GB 34- Cirkulerar leverns Qi. Bra punkt för att lösa fukt och hetta i Lever-Gallblåsa.

LE 2- Huvudpunkt för att lugna lever eld.

SP 6- Tar bort fukt.

### **Slem**

ST 40- Stora slempunkten.

LI 4- Används alltid för att eliminera patogena faktorer från ansikte och huvud.

ST 8- Lokal punkt för huvudvärk och slem.

DU 20- Sänker leverns Yang. Bra vid hetta i Yang-meridianerna.

### **Blodstagnation**

LI 11 -Kyler och rör blod.

LI 4- Lugnar Lever och Gallblåsa- Yang och inre vind. Elimineras stagnation. Kombinerat med LI 4 ” 4 portarna” sänker Leverns Yang och rör blod och Qi.

SP 6- Rör blod och Qi.

### **Mag-hetta**

ST 21- Tar bort hetta i magen. Stärker magens Qi.

ST 41- Magen eldpunkt, mot hetta.

ST 44- Är en huvudpunkt för behandling av mag-hetta.

LI 4- Dämpar hetta.

Yintang- ”extrapunkt” används som lokal punkt vid huvudvärk i pannan.

## **Tomhet**

### **Qi-brist**

ST 36 i kombination med SP 6 har en kraftig stärkande effekt på Qi.

REN 6-Toniferar och höjer Qi.

LU 9- Stärker Qi.

DU 20- Stärker och höjer Yang.

### **Blod-brist**

BL 15-Stärker mjälten och när blod.

BL 20- Stärker mjälten och när blod.

SP 6- Stärker mjälten och när blod.

ST 36-När blod och stärker mjälten.

LE 8- När Leverns blod.

### **Tomhet Njure**

KI 3- Stärker njures Yang, Yin och Qi.

ST 36 i kombination med SP 6 har en kraftig stärkande effekt på Qi och blod.

DU 20- Stärker och höjer Qi. Stärker märgen.

GB 19-En bra lokal punkt för huvudvärk vid brist i njuren. När essenser.

REN 4-När njurens Yin.

BL 23-Stärker njurens Yang.

## **Slutsats**

Västerländsk behandling behandlar ofta bara symtomen. Man kan säga att man målar på rosten dvs orsaken finns kvar under ytan och kommer snabbt tillbaka.

I TCM så ser man till hela individen och behandlar roten till besvären och även manifestationen. Det kräver att man är ödmjuk och öppnar upp alla sinnen vilket ger förutsättning för ett bra mottagande, anamnes och rätt ställd diagnos.

**Referenser.**

**Giovani Maciocia "The practice of Chinese Medicine"**

**Dagmar Riley "Treating Pain with Traditional Chinese Medicine"**

**Egna lektionsanteckningar åren 2000-2003.**

**Akupunkturkompendium Kristina Krank termin -1-6**

**[www.allindra.se](http://www.allindra.se)**

**Sammanställt av**

**Naprapat Berny Junja**

**S.t Persgatan 105.**

**602 33 Norrköping**

**Tel arb 011-100275, hem 011-330476**

**[berny@rehabkliniken.se](mailto:berny@rehabkliniken.se)**