

Hovedpine

Hovedpine er en af de lidelser jeg har behandlet flest af, både i min egen klinik og i mit samarbejde med Falck Healthcare.

Hver 10. dansker har hovedpine mindst én gang om ugen og migræne koste 729.000 arbejdsdage om året. Det svarer mindst 800 millioner kroner bare i lønninger!

Hvis du er ramt af hovedpine, så ved du også at det er meget svært at koncentrere dig og få noget fra hånden. Nogle gange er din hovedpine så slem at du er villig til at gøre hvad som helst for at slippe af med smerten.

Jeg har behandlet klienter i min klinik, der efter behandling har udtalt:

”Det er som at få livet tilbage!”

[Hvorfor får man hovedpine?](#) – Videnskab.dk

4 Hovedpiner

1. Spændingshovedpine

Giver smerter fra nakken og op over midten af hovedet.

2. Tindinghovedpine

Giver smerter som en syl der bores ind i siden af hovedet.

3. Pandehovedpine

Giver smerter i panden over øjnene.

4. Migræne

Smerten sidder ofte kun i den ene side af hovedet.

Zoneterapi hjælper

Jeg har behandlet mange klienter med migræne og alle dem jeg har behandlet har følt en markant forbedring.

Enkelte klienter har endda være meget taknemmelige, for de følte at de havde fået livet tilbage igen.

At leve med migræne kan være invaliderende og det er ualmindeligt befriende at vågne op en dag uden den hovedpine som har plaget konstant i flere år.

Forskning viser at 16 % mærker markant forbedring og hele 65 % føler lindring efter behandling med zoneterapi.

Et behandlingsforløb er typisk på 4-6 behandlinger + opfølgende behandling ved kroniske smerter.

På de næste følgende sider vil jeg afsløre 4 zoner du selv kan massere for at fremme behandlingen.

4 zoner mod hovedpine

Jeg vil afsløre fire vigtige zoner som du selv kan behandle derhjemme. Én zone for hver type hovedpine.

Spændingshovedpine: Nakkens og halsens zone

Tindingehovedpine: Galdeblærens zone

Pandehovedpine: Bihulernes zoner

Migræne: Kønsgorganernes zoner

Spændingshovedpine



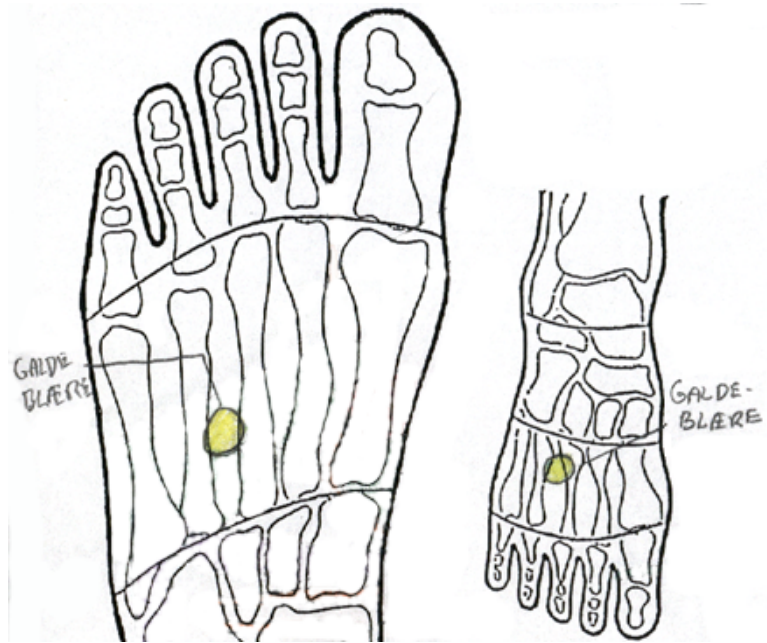
Spændingshovedpine er relativt nem at behandle.

Ofte skyldes hovedpinen spændinger fra nakken.

Spændinger kan komme fra forkerte arbejdsstillinger eller stress.

Du kan hjælpe ved at massere zonen for nakken og halsen, som sidder på storetåen.

Tindingehovedpine



Tindingehovedpine kaldes også for cluster- eller klyngehovedpine.

Den rammer oftest mænd.
Typiske om natten et par timer efter at man er faldet i søvn.

Årsagen findes i kosten.

Du kan hjælpe ved at massere zonen for galdeblæren.

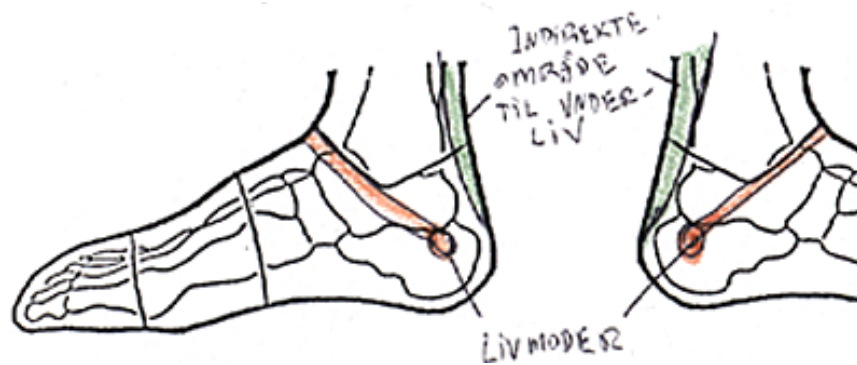
Pandehovedpine



Pandehovedpine opstår typisk ved forkølelse hvor der er betændelse i pande- og bihuler.

Du kan hjælpe ved at massere zonerne for bihulerne som sidder yderst på tæerne.

Migræne



Migræne kan være invaliderende og man kender ikke den nøjagtige årsag.

Jeg ser ofte migræne hos kvinder ved uregelmæssig menstruation eller stress.

Du kan hjælpe ved at massere zonerne for kønsorganerne, som sidder under ankelknoerne.



Erik Back

Zoneterapeut

Mit mål er at hjælpe så mange mennesker som muligt til at få en sundere hverdag.

Jeg vil give alt hvad jeg har fundet værdifuldt i håb om at det kan bringe værdi for de mennesker der læser dét jeg skriver.

Indtil 2012 drev jeg min egen klinik for zoneterapi i Aarhus, men den har jeg lukket fordi jeg tror at jeg kan nå langt flere mennesker ved at skrive.

Hvordan kan jeg hjælpe dig?

Tak fordi du har tilmeldt dig min mailliste! Jeg håber at du kunne bruge denne tekst.

Du kan skrive til mig her: back@sulcus.dk