

# Fibromyalgi og migræne

Af Journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

**Som om det ikke er slemt nok at have fibromyalgi, så peger undersøgelser på, at denne lidelse ofte ledsages af migræne. Faktisk forholder det sig sådan, at omkring 50 % af FM-ramte også må slås med hovedpine og hyppige migræneanfald.**

## Forskellige typer af hovedpine

Fibromyalgi-ramte lider ofte af tre forskellige typer af hovedpine: spændingshovedpine, migræne og kombinationshovedpine.

Spændingshovedpine opstår ofte på grund af:

- Muskelstress og spændinger
- Dårlige og ensidige arbejdsstillinger
- Bekymringer og stress
- Mangel på søvn eller dårlig søvn

Muskelspændingerne kan lokaliseres i nakke, hoved, kæber, skuldre og det øverste af ryggen. Selve hovedpinen optræder dog som regel i nakken og bevæger sig hen over hovedet for til sidst at brede sig til tindingerne. Mange, der har denne type hovedpine, beskriver det som om, de har et stramt bånd om hovedet, som strammes yderligere til i løbet af dagen. Smerten ved spændingshovedpine er ofte dobbeltsidig, let til moderat i styrke, og forværres ikke ved fysisk aktivitet.

Migræne er ensidig, dunkende, anfaldsvis hovedpine, som ofte ledsages af lys- eller lyd-overfølsomhed samt kvalme eller opkastninger. Et anfald kan vare fra et par timer og op til max. tre dage. Det, der sker under et migræneanfald er, at de store blodkar udenpå hjernen udvider sig. Migræne findes både med og uden aura. (Synsforstyrrelser bestående af flimrende eller zigzag formede prikker i synsfeltet).

Det er dog ikke ualmindeligt, at fibromyalgiramte har det, man kalder kombinationshovedpine, hvilket

vil sige en kombination af spændingshovedpine og migræne. Kombinationen af de to hovedpinetyper kan gøre det svært at finde den rette behandling for denne gruppe af patienter.

## Sammenhængen mellem FM og migræne - et neurologisk synspunkt

Adskillige teorier fremsat i udlandet vidner om, at man på nuværende tidspunkt ikke er kommet til enighed omkring, hvordan fibromyalgi og migræne hænger sammen.

Mens noget tyder på, at migræne kan opstå som følge af fibromyalgi, peger andre undersøgelser i retning af, at mange i virkeligheden har haft migræne i op mod 7 år, før de får stillet diagnosen fibromyalgi, og at det derfor er to smertetilstande, som eksisterer side om side. Teoriene minder, til forveksling, om et af verdens ældste mysterier: Hvad kom først, hønen eller ægget?

Det, mange undersøgelser dog mener at kunne påvise, er, at der ved *både* migræne og FM-ramte findes et lavt indhold af serotonin i hjernen. Serotonin er en neurotransmitter, som medvirker til at kommunikere smertesignaler til hjernen. Er man i underskud af dette stof, påvirker det derfor måden, hvorpå kroppen sender disse smertesignaler til visse dele af hjernen. Sagt på godt dansk betyder det altså, at man kan få endog meget kraftige smerter.

Denne teori indikerer, at migræne opstår på baggrund af de samme faktorer som fibromyalgi, og at det

derfor ikke er et symptom på FM, men en sideløbende lidelse. Dette er dog blot en teori af flere.

Der kan også være andre ting, som spiller ind, når man ser på, hvorfor FM-ramte har migræne.

## Søvnforstyrrelser

Mange med fibromyalgi lider af søvnforstyrrelser, herunder er der mange, der også lider af søvnapnø, hvilket ligeledes er medvirkende til at forringe nattesøvnen. Man mener, at søvnapnø kan være en af årsagerne til, at så mange fibromyalgi-ramte vågner med hovedpine om morgenen.

Herudover har søvnforstyrrelser generelt en stor indvirkning på hypigheden, og graden, af hovedpine.

## Magnesium

Ydermere har undersøgelser påvist et lavt indhold af mineralet magnesium hos de personer, som lider af fibromyalgi og/eller migræne.

Før man valfarter ned til sit nærmeste apotek for at købe dette mineral, bør man dog drøfte mulighederne med sin egen praktiserende læge. Herudover er det vigtigt at huske på, at selvom undersøgelser ganske rigtigt peger på, at magnesiummangel kan spille en rolle i forhold til migræne, så findes der desværre ikke nogen mirakelkur.

Der forskes stadig i sammenhængen mellem migræne og fibromyalgi. Nogle læger mener, at man, ved at finde en effektiv behandling mod migræne, vil kunne få fibromyalgien nogenlunde under kontrol. Dette er dog stadig uvist.

## Kilder:

[www.fibromyalgiaadvisor.com](http://www.fibromyalgiaadvisor.com)  
[www.ukfibromyalgia.com](http://www.ukfibromyalgia.com)  
[www.fibromyalgia-symptoms.org](http://www.fibromyalgia-symptoms.org)  
<http://headacheandmigrainenews.com>  
[www.fmcpaware.org](http://www.fmcpaware.org)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)