

Hold dit kredsløb sundt

Migræne danmark anbefaler, at du dyrker motion i rimelige mængder for at holde kredsløbet sundt, fordi triptaner (den mest almindeligt brugte anfaldsmedicin) ikke bør gives til personer med kredsløbsproblemer.

Vælg en motionsform, som du synes er morsom og behagelig – det er lysten, der driver værket!

Vælg også gerne en motionsform, hvor du kan sænke tempoet, hvis musklerne "syrer til" (dvs. ikke får tilstrækkeligt med ilt). Iltmangel i de hårdt arbejdende muskler kan udløse et migræneanfald.

Husk at drikke rigeligt med væske i forbindelse med motion, hvor du sveder – væskemangel kan udløse hovedpine og/eller migræne.

Selvom triptanerne har tendens til at trække kranspulsåren sammen, kan man godt dyrke moderat motion, også på dage hvor man har taget en triptan. Varm langsomt op og lad være med at presse tempoet.

Al motion er god motion. Motion afpasset til din fysiske formåen og alder er allerbedst!



Migræne danmark

Migræne danmark er en patientforening, som taler migrænikernes sag. Foreningen modtager ikke støtte fra medicinalindustrien eller andre, som lever af at sælge produkter rettet mod migrænikere.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

Fysisk aktivitet i mindst 30 minutter om dagen (f.eks. rask gang, hus- eller havearbejde) og fysisk aktivitet, så du sveder eller bliver forpustet mindst 2 gange 20 minutter om ugen.

Bliv medlem af Migræne danmark!

Migræne danmark holder foredrag, udgiver MigræneNyt med de nyeste forskningsresultater om migræne og varetager migrænikernes sag i dialog med læger, politikere og andre beslutningstagere.



Migræne danmark
Tlf. 70 22 01 31
E-mail: info@migraeniker.dk
www.migraeniker.dk

Motion og migræne



Pas ekstra godt på kredsløbet, hvis du har migræne

Triptanerne trækker blodkar i hjernen og i hjertet sammen

Triptaner, som er en vigtig anfaldsmedicin, bør kun gives til personer, som ikke har alvorlige kredsløbssygdomme. Hvis blodkarrene i hjertet eller hjernen allerede er forsnævrede på grund af kolesterolaflejringer, kan en sammentrækning på grund af triptaner være fatal.

Migræne med aura følges ofte af forhøjet kolesterolindhold

Det giver større risiko for forsnævninger i hjertets kranspulsåre. Aura-migrænikere har også større risiko end andre migrænikere for at udvikle overvægt. Det kan modarbejdes ved at dyrke rimelig motion hver dag.

Migræne med aura giver også øget risiko for at udvikle insulinresistens, dvs. insulinen optages ikke i samme grad i kroppens celler som hos andre. Det er med til at øge risikoen for overvægt og forhøjet kolesterol. Motion styrker kroppens optagelse af insulin.

Migræne øger risiko for blodpropper

Migrænikere med aura har dobbelt så stor risiko for at få en blodprop i hjernen eller en hjerneblødning, sammenlignet med ikke-migrænikere.

Er du ryger, overvægtig og tager p-piller, øges risikoen ca. 20 gange. Migrænikere uden aura har også en let øget risiko for blodpropper.

Dyrk motion og hold kredsløbet i orden

Motion i mængde og intensitet, som passer til din alder og fysik er med til at holde vægten nede og reducere risikoen for hjertekarsygdomme.

Migrænikere har desuden en nedsat livskvalitet. Motion øger generelt livskvaliteten.

Motion er vigtig. Du får...

Velvære, især fordi du danner endorfiner, når du bruger dine muskler. Endorfiner giver et lille "kick", så du føler dig godt tilpas, smerter bliver mindre fremtrædende, og du får større tålmodighed og modstandskraft overfor dagligdagens problemer.

Øget livskvalitet, fordi du får mere energi, når du motionerer, og energien er speciel vigtig, når insulinen er mindre effektiv.

Når du bevæger dig, så du sveder, modvirker du aflejring af kolesterol i blodkarrene.

Hvad er rimelig motion?

Unge mennesker kan udføre mere kraftfuld motion. Med stigende alder er der for de fleste grund til at moderere motionen en anelse. Motion i rimeligt omfang er mindst lige så vigtig for ældre som for unge.

Unge: Løb, svømning, rosport, cykling, tennis, badminton osv., som får pulsen op og sveden til at strømme.

Ældre: Jogging, svømning, cykling, raske traveture osv., som øger pulsen og som gerne fremkalder sved. Men husk at passe på led og sener.

Vi anbefaler ikke kontaktsport, som kan give hjernerystelser, da gentagne hjernerystelser kan give migræne.



Advarsel til migrænikere: Nogle migrænikere oplever, at de får migræne, hvis de motionerer så stærkt, at de får iltmangel i musklerne, dvs. det gør ondt i musklerne, mens de f.eks. løber.

De typiske symptomer på migræne er:

- Ondt i hovedet i anfald på 4–72 timer
- Oftest er smerterne ensidige (dvs. ondt i den ene side af hovedet)
- Kvalme og opkastninger
- Øget lys-, lyd- og duftfølsomhed
- Øget ubehag ved fysisk aktivitet.

Migrænikere har...

- Øget risiko for blodpropper (især hvis man har migræne med aura)
- Øget kolesterolindhold i blodet
- Resistent insulin, dvs. insulinet er mindre aktivt, ligesom ved forstadier til diabetes 2
- Øget risiko for huller i den hvide substans i hjernen
- Øget risiko for depression.

Motion giver dig...

- Færre og mildere migræneanfald
- Vægttab
- Lavere kolesteroltal
- Mindre risiko for diabetes 2
- Mindre risiko for blodpropper
- Mindre risiko for depression
- Velvære og oplevelse af mental styrke