



## Hovedpine

Hovedpine kan stamme fra forskellige muskelspændinger i nakken eller hovedbunden. Smerten begynder i nakken og strækker sig ofte til hen over øjnene. Måske mærkes det som den bare trækker sig sammen hen over hovedet. Det kan være at du har nedsat mobilitet, når du drejer hovedet fra side til side.

---

## Ondt i nakken

Smerten kan sidde mange steder. Sidder punktet lige under kraniet, ender det ofte i hovedpine.

Jeg laver en blødgørende massage, samt en mere dybdegående massage, der lindrer spændingerne. Hvis du har en travl hverdag, og/eller du spekulerer meget er det et område, som typisk rammes.

---

## Ondt i skulderen

Ondt i skulderen eller endda en "frossen skulder" hindre dig fx. i at hæve armen. Måske mærker du den kun, når du skal have en bluse af. Ofte er det musklen under skulderbladet, som har nedsat bevægelsen. Ved hjælp af specifikke tryk frigives de spændinger, der er i musklen.

---

## Ondt i ryggen

Har du ondt i ryggen? Flyttet på noget tungt? Eller bare gjort lige den bevægelse som udløste smerten? Det kan jeg hjælpe med at rette op på igen.

Massage kan gøre meget.

Når du mærker iskias-smerter (som er stærke smerter, der har en tendens til både at blive lændesmerter og smerter ned igennem bagdelen og ned i benene) skal du naturligvis ikke tøve med at blive undersøgt. Smerten kommer af et pres på nerven.

---

## Sovende fingre

Kribler det i dine fingre eller sover de? Det kan skyldes forskellige muskelspændinger fx. omkring skulderen, på siden af brystkassen eller i underarmen.

---

**Tennisalbue** er smerter/ømhed omkring ydersiden af albueleddet samt udstråling til hånd evt. fingre.

**Golfalbue** er modsat tennis albue smerter/ømhed på indersiden af leddet. De er typiske overbelastningsskader, som massage kan afhjælpe.

**Musearm** er en tilstand, der opstår i forbindelse med brugen af computer. Begrebet musearm omfatter alle de symptomer, der kan opstå i forbindelse med gentagne belastninger af muskler, ledbånd, sener og nerver. Begrebet dækker over mange forskellige tilstande i skulderen, armen, håndleddet og hånden, så både symptomerne og diagnoserne kan variere. Der følger ofte nakkesmerter med tilstanden.

Fællesnævneren er, at besværet skyldes langvarigt arbejde ved computer.

---

### Skinnebetsbetændelse

Har du startet for hurtigt op med løbetræningen igen eller lige gået i gang for hurtigt? En bestemt muskel kan give en smerte som ligner skinnebets betændelse. Du vil måske kunne mærke et ømt sted på indersiden af skinnebenet.

---

## Ondt i knæet

Et løberknæ? Smerter/ømhed ved løb. Smerterne er på ydersiden af knæleddet lidt over knæskallen. Er det AKUT, så kom is på. Ved hjælp af tværmassage på ydersiden af benet, aftager smerten. Springerknæ? Ømhed ved nedre kant af knæskallen fremkaldt af spring og lignende. Disse smerter svinder de første uger/måneder efter opvarmning. Hvis idrætsaktiviteten forsættes, tiltager smerterne, så idrætsaktivitet til sidst er umulig. Smertebehandlingen kan bestå af isbehandling, massage af den irriterede sene samt udspænding.

Ofte er der sammenhæng mellem lændesmerter og knæproblemer.

---