

LEVA UTAN MIGRÄN

YOGA FÖR DIG MED HUVUDVÄRK OCH MIGRÄN

Per Söder

Lindskog  Förlag


Lindskog & Lindskog Förlag
www.lindskogforlag.se
Stockholm 2021

© Text: Per Söder 2021
© Foto: Gunnar Eld (där inte annat anges)
© Foto: Kjell Andersson (s. 77)
© Foto: Per Söder (s. 177)
© Foto: privat (s. 208, 211, 214)
Översättning av citat: Per Söder
Grafisk form: Cecilia Lindskog
Första upplagan, första tryckningen
Tryckt hos Tallinna Raamatutrükikoda, Tallinn 2021

ISBN 978-91-85311-80-4

Innehåll

Tack	7
Inledning	9
Kap 1 - Den skamfyllda huvudvärken	12
Kap 2 - Vilken huvudvärk har jag i dag?	34
Kap 3 - Smärttröskeln och triggertrappan	46
Kap 4 - Choklad, rödvin och mediciner	64
Kap 5 - Andrummet	80
Kap 6 - Sömn och huvudvärk	96
Kap 7 - Ayurveda och tre typer av huvudvärk	108
Kap 8 - Vata - livsfarlig spänning	126
Kap 9 - Pitta - sylan bakom ögat	138
Kap 10 - Kapha - den tunga huvudvärken	152
Kap 11 - Alternativa behandlingar	164
Kap 12 - Leva utan migrän - trestegsprogram för självhjälp	184
Kap 13 - Yogapass och övningar	216
Litteraturhänvisning	265
Källor på internet	266
Register	268

Tack

Tack till alla mina kursdeltagare jag haft genom åren, vars berättelser ligger till grund för en stor del av den här boken. Mötet med er har gett mig insikter i och en ökad förståelse för ett liv med migrän och huvudvärk. Ibland har jag tagit mig friheten att citera några av era målande beskrivningar av hur ni upplevt er smärta. Utan er hade den här boken inte kommit till.

Tack till mina mycket goda vänner Anders Lindström, Arne Dahlbäck och Lennart Lindskog. Anders för att han alltid säger vad han tycker och lett mig på rätt väg i arbetet med boken. Arne för hans genomläsningar och långa luncher där vi diskuterat texten sida för sida. Lennart som är en gammal vän, men också min redaktör och förläggare och som oförtröttligt granskat texten ord för ord, komma för komma och i slutändan nästan alltid haft rätt.

Tack till Anita, min fru, som fått leva med mig och min migrän i decennier och nu får stå ut med mitt fortsatta arbete med migrän och huvudvärk. Idag driver vi tillsammans Yogamottagningen i Stockholm, där vi båda arbetar med huvudvärksklienter.

Tack till Gunnar Eld som tillbringade några dagar i sydligaste Skåne med mig och tagit alla de stämningsfulla bilderna till boken. Tidiga morgnar var vi uppe för att fånga det fantastiska ljuset över slätten och havet.

Tack till Cecilia Lindskog som gett boken dess vackra och mjuka utformning som jag tror förmedlar ett hopp om ett liv fritt från smärta.

Inledning

”Finnes någon kroppsdel som så ofta gör ont som huvudet? Troligen inte.”

Detta konstaterade Nils Antoni, professor i neurologi vid Kungliga Serafimerlasarettet, i boken *Huvudvärk* från 1943. Jag vet inte om han har rätt, men den uppgivenhet man läser mellan raderna har nog många känt inför huvudvärk.

Jag har ägnat hela mitt liv åt huvudvärk, och mina drygt första fyrtio år präglades starkt av den neurologiska sjukdom som går under namnet migrän. Men 1999 nådde jag min smärtgräns, vilket blev en vändpunkt i mitt liv. Sedan dess har jag levt fri från migrän, men samtidigt med migränen i min verksamhet med huvudvärk som specialitet.

Sedan jag startade mina kurser för personer med olika slags huvudvärk har jag fått förmånen att lyssna till närmare tusen berättelser från människor med mer eller mindre ständig huvudvärk. Redan här vill jag göra klart att jag använder ordet ”huvudvärk” som ett samlingsnamn för alla typer av smärta i huvudet, från enklaste förkylningshuvudvärk till de värsta migränanfall och Hortonattacker.

En stor del av den här boken handlar om smärtgränsen, det vill säga den gräns vi passerar när vi går från smärtfritt huvud till huvudvärk, oavsett om vi drabbas av lättare spänningshuvudvärk eller om nervsystemet tvingar oss in i migränanfallets mörka rum.

Det som utmärker människors berättelser om sin huvudvärk är att ingen huvudvärk är den andra lik. Däremot är lidandet gemensamt. Känslan av ensamhet i smärtan och bristande förståelse från omgivningen är också något många delar. För hur många gånger har vi inte fått höra: "Lite huvudvärk har väl alla någon gång – det kan väl inte vara så farligt!"

När det gäller erfarenheter av huvudvärk spelar åldern ingen roll. På mina kurser kan en sextonåring föra ett initierat samtal med en sjuttioåring om huvudvärk och dela erfarenheter av olika mediciners effektivitet eller brist på sådan.

Vi är alla proffs på vår egen huvudvärk, på olika sätt att hantera den, på att möta vårdens och samhällets brist på kunskap och förståelse – vi är proffs i vår ensamhet. Därför har en av de starkaste upplevelserna med att få arbeta med människor som har svår huvudvärk varit att få uppleva hur deltagare delat med sig av sina erfarenheter, att få se människor som varit ensamma om sina upplevelser under hela sina liv hamna i ett rum fyllt av förståelse och gemensam erfarenhet, människor som för första gången inser att de inte är ensamma med sina tankar och upplevelser.

När du läser den här boken vill jag att du som ofta har huvudvärk eller lider av migrän ska känna igen dig. Självklart inte i allt, men att du ska få en känsla av att vara förstådd, att du delar upplevelsen av återkommande huvudvärk med många andra människor. Det är verkligen inte konstigt om du låter bli alkohol, tackar nej till fester eller ligger utslagen i migrän de första dagarna under semestern. Och det är okej att ta stora mängder medicin när den hjälper dig att upprätthålla ett dragligt liv. Och det är helt naturligt om du inte orkar gå till jobbet dagen efter ett migränanfall.

Men du kan också läsa boken som en handbok i konsten att hantera huvudvärk på ett varaktigt sätt utan mediciner, där regelbunden yoga är vägen till ett liv utan migrän och annan huvudvärk. Innehållet i boken bygger på egna

djupt personliga erfarenheter och vad många människor berättat för mig. Och även om yoga säkerligen inte det enda sättet att hantera huvudvärk har det visat sig vara en väg som många kan ta till sig och nå goda resultat med.

I kapitel 12 presenterar ett trestegsprogram som bland annat består av yogapass och andningstekniker som ska göras i tolv veckor, ett program som är början på ett liv utan huvudvärk. Därefter följer ett antal övningar som utgör ett komplement till trestegsprogrammet för den som behöver ytterligare övningar för att bli fri från sin huvudvärk.

Sist men inte minst. Kom ihåg att övningarna som beskrivs i boken inte ersätter de råd och den behandling du kanske fått från den traditionella sjukvården. Samtidigt är det min förhoppning att om du följer de råd och anvisningar som ges i boken kommer påbörja en resa som leder till ett liv utan både huvudvärk och mediciner.

Jag önskar dig all lycka på färden!

Per Söder



Kapitel 1

DEN
SKAMFYLLDA
HUVUDVÄRKEN

KAPITEL 1

Den skamfyllda huvudvärken

”Varje huvudvärk har en story att berätta. De traditionella helarna i Indien som kallas vaidyas säger att din huvudvärk är en väckarklocka. Var uppmärksam på din kropp, ditt sinne och dina känslor. Vad är det som orsakar din smärta? Hur kan du komma till problemets kärna?” (Lad 2019)

Varje människa som lider av huvudvärk är en berättelse om ett liv i ett universum där andra regler gäller än för dem som lever i vårt vanliga universum. Men det är inte bara ett liv med egna regler, det är även ett liv man ofta skäms över. Sammantaget gör detta att det kan vara svårt att berätta för omgivningen hur man har det.

Det här kapitlet vill ge en bild av hur det kan vara att leva med ständigt återkommande huvudvärk. Förmodligen blir det mycket igenkänning för dig som är drabbad, men ny kunskap för andra som läser den här boken.

Ett liv med mycket huvudvärk, i synnerhet migrän, kräver noggrann planering. Har jag medicinen med mig? Finns det något ställe där jag kan kräkas? Var kan jag lägga mig om jag får ett anfall? Kan jag gå på den där festen? Är det någon idé att åka på semester? Kan jag ta det där jobbet?

Som huvudvärksperson är det lätt att bli den där jobbige typen, den som ofta säger nej och drar sig undan, den som inte är med eller den som går hem från jobbet tidigare och sätter andra i klistret.

Sjukdomen migrän eller en ständigt återkommande huvudvärk kan också vara något man ofta skäms över, något som inte är riktigt accepterat av omgivningen. Det upplevs som skamfyllt att skylla på migrän och inte ställa upp när det förväntas något av oss. Jämför detta med när någon (vanligtvis en man) får ryggskott. Den personen ifrågasätts sällan när han eller hon inte kan hjälpa till med att lyfta eller bära saker.

Inom en familj kan det vara extra jobbigt med en förälder eller ett barn som inte alltid kan vara med eller som inte kan ta sitt ansvar fullt ut. För min egen del som barn med migrän var allt ett enda stort mörker när jag låg utslagen i ett rum och resten av familjen tassade på tå i lägenheten för att inte störa mig. Minsta doft från köket, minsta vibration i sängen kunde rubba den smärtlindring jag uppnått genom att hitta en speciell ställning som jag låg alldeles blickstill i.

Det gäller att ha förstående familjer om du lider av migrän, både den familj du växer upp i och den familj du senare kanske skapar själv. De kommer att drabbas av din sjukdom, vare sig du vill det eller ej. I mitt fall har mina föräldrar, syskon, egna barn och min partner tagit stor hänsyn till mig. Under min barndoms bilsemestrar handlade det om att hantera min och min systers åksjuka som var en direkt följd av att vi båda led av migrän. Många är de rastplatser längs Europas vägar där hon och jag har kräkts.

Under min uppväxt kopplade jag emellertid inte alltid mina olika besvär till min migrän. Under bilresorna trodde jag att jag bara var åksjuk, och när huvudet sprängde efter en festkväll trodde jag att jag var överkänslig mot alkohol. Det var först långt senare jag förstod att allt hängde ihop med min migrän.

FABRIKATIONSFEL

Jag har vid flera tillfällen pratat om migrän med ayurvedaläkaren Unni Krishnan från Kerala i Indien. Han jämför en frisk människokropp med en ny bil som kommer från en fabrik. Ibland händer det emellertid att bilen har ett fabriktionsfel och förr eller senare går sönder. Den nya bilen har helt enkelt en inbyggd svaghet, och när denna svaghet utsätts för påfrestningar går bilen sönder. Om till exempel bromssystemet har ett inbyggt fabriktionsfel kommer bromsarna ganska snart att sluta fungera.

Kanske är det så att vi som har migrän har ett inbyggt fabriktionsfel, en medfödd svaghet som vid ett visst tillfälle i livet, när svagheten utsätts för påfrestningar tillräckligt länge, ger sig till känna som en migränsjukdom eller återkommande huvudvärk. Om det är så har var tionde man och var femte kvinna i Sverige detta fabriktionsfel och får alltså någon gång i livet migrän. Detta gör migrän till en av de vanligaste folksjukdomarna i Sverige med omkring en miljon människor drabbade. Den här boken handlar emellertid inte bara om den sjukdom som klassificeras som migrän, utan om all slags återkommande huvudvärk som påverkar det dagliga livet på ett negativt sätt.

Men vi ska börja med att försöka reda ut vad migrän egentligen är. Carl Dahlöf, överläkare med primära huvudvärksformer som specialitet och en av grundarna till migränkliniken Cephalea i Göteborg, är en internationellt erkänd expert på migrän och sammanfattar migränsjukdomen som "... en neurovaskulär sjukdom som under migränanfallet engagerar såväl

hjärnans nervceller som blodkärl. Ett neurologiskt fenomen med sekundära konsekvenser för huvudets blodkärl” (Dahlöf 2016).

Av detta förstår vi att både blodkärlen och nervsystemet är påverkade under ett migränanfall. Samtidigt är det en komplex sjukdom som drabbar individer på olika sätt. Huvudvärksförbundet, ett förbund som driver frågor som rör personer med svår huvudvärk, skriver på sin hemsida under rubriken ”Diagnoser” att migrän ”är en individuell sjukdom, så symtom och utlösande faktorer kan skilja från person till person”.

Jag brukar inleda mina huvudvärkskurser med att säga att vi som har migrän lider av en svår neurologisk sjukdom. Ibland klassas den till och med som en av de svåraste sjukdomarna att leva med. Det kan vara tufft att få höra för de som lever som om de vore helt friska mellan anfallen. Samtidigt tror jag att accepterandet är en viktig del i läkeprocessen om man vill bli fri från migrän. Och det är först när vi vet vad vi lider av som vi kan förstå vad det är vi vill bli av med. Därför kan det vara bra att lära sig en del om migränens patologi så att vi känner igen de olika faserna i sjukdomsförloppet och förstår att nästan alla som har migrän delar samma erfarenheter.

MIGRÄNANFALLETS DRAMATURGI

Alla som upplevt ett migränanfall vet att det innehåller olika mer eller mindre tydliga faser. Upplevelsen är visserligen individuell, och varje person känner av faserna på sitt eget speciella sätt, men medicinskt talar man om fem olika faser: prodromalen, auran, huvudvärken, resolutionen och postdromalen. För de flesta människor som lider av migrän saknas emellertid aurafasen.

När man studerar de olika faserna kan man se att de liknar den klassiska dramaturgens uppbyggnad i de antika grekiska dramerna. Om vi alltså läser migränanfallet som en dramatisk berättelse med en början, en mitt och ett slut skulle det kunna beskrivas på följande sätt:

1. Dramats anslag (prodromalen)

Förväntningar väcks, huvudkonflikt anas, framåtrörelsen inleds.

Den här fasen kan starta upp till ett dygn innan själva huvudvärken och innehåller element som begär efter sötsaker, humörsvängningar, gäspningar, törst, ökad känslighet för ljus, ljud och lukter, trötthet, muskelvärk och blekhet.

2. Dramats fördjupning (auran)

Huvudpersoner och eventuella antagonister presenteras mer ingående (drivkrafter, starka/svaga sidor), konfliktens bakgrund utvecklas, sympati/avsky väcks.

Aurafasen kan innebära visuella störningar som flimrande ljusfläckar eller ljusbågar, fläckar i synfältet, sicksacklinjer i synfältskanten, talstörningar samt nedsatt känsel och muskelsvaghet i armar och ben.

3. Dramats upptrappning (huvudvärken)

Tempot ökar, konflikter trappas upp.

Huvudvärken tilltar i styrka med en svår, ensidig pulserande smärta i huvudet. Fasen varar från 4 till 72 timmar och ackompanjeras ofta av illamående, kräkningar och en stark känslighet för ljud, ljus och andra sinnesintryck.

4. Dramats klimax eller vändpunkt (resolutionen)

Konflikten/konflikterna avgörs, det utlovade anslaget infrias, upptrappningen har nått sin kulmen.

Här vänder anfallet och upplösningen sker vanligtvis under sömn. Smärtan klingar av, illamåendet och andra symtom lättar.

5. Dramats avrundning eller avtoning (postdromalen)

Lugnet efter stormen, publiken får ta del av huvudpersonernas känslor – sorg eller triumf, eventuella sidokonflikter reds ut, även personliga relationer reds ut eller bryts.

Under denna avklingningsfas känner du dig urlakad och trött, som om du har en svår baksmälla med samtidiga svängningar i humöret från nedstämdhet till eufori. Postdromalen kan pågå från några timmar upp till ett par dagar. Efteråt kan du känna dig kristallklar i huvudet och uppleva ett allmänt välbehag.

När vi känner till migränanfallets alla faser kan vi se ytterligare en anledning till att många som lider av migrän har skamkänslor. Anfallet är inte över bara för att smärtan klingar av, utan fortsätter in i den postdromala fasen, en fas som kan vara i upp till två dagar. Familj, vänner, kollegor och chefer kan då tycka att det är dags att återgå till ett normalt liv, eftersom de inte har någon kunskap om hur den postdromala fasen påverkar oss. Ändå skäms vi och går tillbaka till jobbet alldeles för tidigt, något som ökar risken för nya anfall.

Under alla de år jag plågades av migrän upplevde jag ofta migränanfallets dramaturgi med alla dess faser. Jag hade migrän med aura och drabbades av visuella störningar, och under prodromalen kunde jag uppleva en stark trötthet och irritation.

Under mina tidiga skolår satte anfallen ofta igång under skoldagen. Det började med synbortfall, vilket gjorde att jag hade svårt att se texten i läroboken jag skulle läsa. Texten försvann från mitten av synfältet, och det enda sättet att se bokstäverna var att snegla på dem från sidan.

Under aurafasen uppträdde vanligtvis ett sicksackmönster i utkanten av synfältet på båda ögonen. Ibland kunde det vara vackert med färger som

i ett fyrverkeri, men det blev snabbt irriterande och plågsamt. Efter bara några minuter hade jag endast klart synfält rakt fram, det var som om jag tittade genom en strut. Nu hade jag bråttom att ta mig hem, eftersom jag visste att huvudvärksfasen skulle starta om ungefär trettio minuter. När jag blev äldre och körde bil blev jag livsfarlig som förare, eftersom jag under ett migränanfall förlorade allt sidoseende under aurafasen. Ibland när jag satt och körde slog illamåendet dessutom till innan jag kom hem. Då fick jag kräkas i en plastpåse – förutsatt att jag hann stanna bilen.

Min huvudvärksfas innehöll alla klassiska ingredienser, där jag låg alldeles utslagen i ett mörkt rum med en kall tvättlapp på pannan och en spyhink bredvid sängen. Jag var extremt ljus- och luktkänslig, där det räckte med att känna doften av stekta köttbullar för att jag skulle kräkas. När anfallet nådde sin kulmen kräktes jag ofta upp allt maginnehåll inklusive galla och blev helt urlakad. I bästa fall lyckades jag till slut somna och nådde vändpunkten. Med sömnen fick jag den vila och återhämtning jag behövde och vaknade smärtfri, men utmattad.

I min postdromala fas var jag ofta helt euforisk. Som barn kunde jag prata oupphörligt med mina föräldrar om allt mellan himmel och jord. Som vuxen kunde jag ta promenader uppfylld av livsglädje och hungrig på allt, chips, Coca-Cola, choklad, där jag skyndade till närmsta butik för att tillfredsställa mina begär. Känslan jag upplevde var som en slags mental och kroppslig rening där jag kände mig oerhört levande och närvarande.

NÄR BÖRJADE HUVUDVÄRKEN?

När jag träffar en kursdeltagare eller en klient för första gången frågar jag alltid när migränen eller den återkommande huvudvärken började. Jag vet inte om man kan födas med migrän, men mitt eget svar på frågan när migränen började är att jag alltid haft migrän. Vissa kursdeltagare svarar samma

sak. Andra anger en exakt dag eller ett visst tillfälle i livet då migränen började. Vanligast verkar det vara att den debuterar i puberteten, och i vissa fall kan personen minnas en specifik händelse som utlöste huvudvärken, allt ifrån en oro inför en tenta till en personlig tragedi. Det kan vara stort som smått, men för varje individ är det ofta en omvälvande händelse med mycket anspänning och starka känslor.

Men för andra människor har huvudvärken funnits där hela tiden, eller så har den kommit in i livet utan att de kan koppla den till någon specifik händelse. Jag hör till denna kategori, men har ändå en teori om när min huvudvärk kan ha startat.

SLUTNARKOS

Jag föddes 1955 på Sabbatsbergs sjukhus i Stockholm. Under den här tiden tillämpades i Sverige under förlossningen en gammal smärtlindringsmetod som kallades slutnarkos. Under utdrivningsfasen fick kvinnan en hög dos av ett bedövande medel så att hon inte skulle känna något av smärtan vid framfödandet av barnet. Min mamma fick en eterindränkt duk över näsan och munnen. Eter (i dag *dietyleter*) är ett starkt slemhinneirriterande preparat som medför avsöndring från luftvägarnas slemhinnor och innebär en betydande risk för kramp i svalg och struphuvud. I boken *Föd som en man* skriver författaren och samhällsdebattören Tove Karlsson om denna metod:

Vid utdrivningsskedet lät man ofta föderskan andas in trilen, eter eller kloroform tills hon blev mer eller mindre medvetslös, så kallad slutnarkos. Metoden användes rutinmässigt vid nästan en tredjedel av alla förlossningar under 1950-talet. På grund av allvarliga biverkningar som muskelförlamningar, hjärtarytmi, huvudvärk och kräkningar slutade man att använda metoden. (Karlsson 2008)

Med dagens kunskap om naturligt födande och vikten av moderns medverkan under förlossningen, både för att kunna utföra värkarbetet och knyta an till barnet, ter sig metoden med slutnarkos fullständigt kontraproduktiv. Min mamma som utsattes för denna metod födde mig alltså halvt medvetslös med risk för en rad komplikationer. Vad jag funderat över är hur etern hon andades in påverkade mig? Hur mådde jag när jag föddes? Fick även jag i mig eter? Var det här min migrän började? Innebar förlossningen med eter ett trauma som utlöste min medfödda migrän?

Det är en rad frågor jag förmodligen aldrig kommer att få svar på. Intressant är emellertid att en av mina bästa vänner föddes samma dag på samma sjukhus och har levt med en likartad migrän som min i hela sitt liv. Detta skulle kunna vara ett område för forskning. Man skulle kunna titta på hur förekomsten av migrän ser ut bland personer födda under femtiotalet på sjukhus där man använde sig av slutnarkos vid förlossningarna.

MITT LIV MED HUVUDVÄRK

Ända tills jag blev fri från min migrän var jag alltså en person som "alltid" hade migrän. Värst var det under skolorn från grundskolan till universitetsåren. Huvudvärken påverkade och styrde mitt liv i en grad som kan vara svår att förstå för en utomstående.

I dag kan jag se ett samband mellan den press jag upplevde i skolan och min huvudvärk. Jag har aldrig varit den som tyckt om att "stå på scenen" och tala inför en grupp, tvingas läsa högt eller på något annat sätt utmärka mig. Vid sådana tillfällen drabbas jag alltid av en stress, och det är möjligt att detta under min skolgång ledde till ett inre tryck som satte igång en huvudvärk som till slut kulminerade i migrän.

Anfallen under grundskolan var väldigt kraftfulla. Jag hade en intensiv smärta och kräktes ofta mycket. Dessutom blev jag så känslig för rörelser och vibrationer att det räckte med att någon satte sig på min sängkant för att mina kräkreflexer skulle aktiveras.

Hur många blöta och svala tvättlappar har jag inte haft på min panna? Hur många hinkar vid sängkanten har jag inte hängt över? Och hur många bilbaksäten har jag inte legat utslagen på i timmar?

Men livet rullade på med jobb och familjebildning, hela tiden med migränen som ständig följeslagare. Nu handlade den inre stressen inte om muntliga framträdanden och redovisningar i skolan, men resultatet av den blev ofta detsamma. En eller ett par dagar liggande ensam i ett mörkt rum med sprängande huvudvärk och kräkningar. Våra semestrar inleddes vanligtvis med ett par dagars huvudvärk. Födelsedagar och helgdagar innebar alltför ofta en frånvarande make och pappa. Arbetslivet blev emellertid sällan lidande, då jag för det mesta lyckades skjuta migränen framför mig tills det blev eftermiddag eller helg och jag var hemma.

De flesta jag möter som har migrän lyckas faktiskt upprätthålla ett normalt arbetsliv genom att skjuta fram utbrotten till fritiden och privatlivet. Kanske är det en av anledningarna till att huvudvärken är så skamfylld för många. Vi skäms när våra närmaste drabbas. För mig blev situationen till slut helt ohållbar, då familjelivet kom att påverkas allt mer.

FRI FRÅN MIGRÄN

1999 var ett mycket speciellt år för mig och min familj. Jag hade sedan ett par år slutat äta migränmedicinen Imigran som inte längre hade någon effekt på mig och återgått till ett liv med huvudvärk och Magnecyl. Livet höll på att bli allt mer ohållbart med tre små barn, ett krävande jobb som studierektor på



en nystartad skola samtidigt som jag plågades av spänningshuvudvärk och återkommande migränanfall. Dessutom hade vår radhuslänga året innan brunnit, och vi bodde evakuerade i en lägenhet i tio månader. För första gången i mitt liv drabbades jag av tanken att jag kanske inte skulle orka arbeta mer. Jag ställde mig frågan om det var möjligt att förtidspensionera sig vid fyrtiofyra års ålder?

Under den här tiden gick min fru på en massageutbildning, och läraren på utbildningen tipsade henne om sin man, Göran Boll, en yoga- och meditationslärare som arbetade med medicinsk yoga och som kanske skulle kunna ta emot mig. På min frus uppmaning kontaktade jag Göran, något som blev inledningen på den resa som lede till att jag nio månader senare var fri från min migrän.

Göran hade tidigt kommit i kontakt med yogaformen kundaliniyoga och utbildat sig inom detta. Det dröjde inte länge förrän han såg yogans läkande förmåga och startade IMY, Institutet för Medicinsk Yoga, där han handledde människor med olika typer av problem.

Jag hade aldrig provat yoga när jag kom till Göran. Han pratade med mig om min huvudvärk, och redan efter tjugo minuter märkte han att jag hela tiden bet ihop käkarna under vårt samtal.

Det första han lärde mig var ett yogapass som bestod av fyra ryggövningar och en övning för nacke och käkar. *Lilla ryggpasset*, som han kallade det, skulle göras varje dag under fyrtio dagar, och missade jag en dag skulle jag börja om från början igen. Det här var början på en resa som skulle pågå hela våren. Totalt skulle jag göra tre olika yogapass i nästan arton veckor, där varje pass skulle göras i fyrtio dagar.

Utan några större förväntningar satte jag igång med mina övningar som tog cirka tjugofem minuter per dag. Under den här perioden förde jag en enklare dagbok där jag antecknade huvudvärkstillfällena, huvudvärkens styrka, medicinförbrukningen och antalet minuter yoga jag gjorde per dag. Efter några veckor fick jag värre migrän än jag haft på länge, men efter ett tag började det kännas bättre. När det hade gått fyrtio dagar mådde jag riktigt bra och hade huvudvärk mindre ofta och med lägre intensitet än jag haft tidigare.

Efter ett nytt möte med Göran fick jag i uppgift att göra ett kort och intensivt yogapass som skulle öka blodflödet till hjärnan. Under den nya fyrtiodagarsperioden mådde jag ännu bättre än efter den första. För första gången i mitt liv kändes det som min hjärna fick det syre den behövde, och jag hade nästan ingen huvudvärk alls.

Jag hade ett sista möte med Göran, och nu var det dags för ytterligare ett pass i fyrtio dagar. Den här gången skulle jag göra ett yogapass med växelvis andning som skulle balansera mitt nervsystem. När jag gick därifrån sade Göran att jag aldrig mer skulle behöva komma tillbaka till honom för hjälp med min huvudvärk. Det visade sig att han hade rätt.

Jag skulle visserligen få anledning att komma tillbaka till Göran, men inte som huvudvärkselev. Efter etthundratjugo dagar med tre olika yogapass fortsatte jag att göra yoga på egen hand och hade då huvudvärk endast vid några enstaka tillfällen. Nio månader efter mitt första möte med Göran kunde jag i min huvudvärksdagbok konstatera att jag inte haft migrän på mycket länge. Förutom några kortare, enstaka anfall under de första åren efter mötet med Göran har jag genom att utföra dagliga yogaövningar varit fri från migrän i drygt tjugo år. Under den tiden har jag utbildat mig till yogalärare och utvecklat de tre yogapassen Göran lärde mig till en kurs i migrän yoga som jag undervisat i under många år.

SMÄRTA I KROPPENS SAMBANDSCENTRAL

Smärta är en del av livet, och vi har alla någon gång känt smärta, både fysiskt och känslomässigt. Värken och smärtan innehåller alltid ett budskap till oss om att vi bör agera på något sätt. Handlar det om den klassiska "handen på spisplattan" är budskapet uppenbart – vi bör snabbt ta bort handen från spisplattan. Gäller det en långvarig diffus smärta eller värk i kroppen är budskapet också klart – att något inte står rätt till. Däremot är det inte lika klart vad vi bör göra. Om jag går omkring med en kronisk värk i kroppen är det inte lätt att veta vad jag ska rycka bort. Om smärtan dessutom är i den delen av kroppen som ska reagera på smärtan, i kroppens sambandscentral, är det ännu svårare, eftersom både frågan och svaret finns på samma ställe – i huvudet!

SLUTA SKÄMMAS

Ett problem med huvudvärk är att den är så komplex och att den kan ha så många bisymtom, något som gör att den kan vara svår att förstå för omgivningen. Det är inte särskilt roligt att prata om illamående, kräkningar och diarréer, och gör vi det ändå är risken stor att omgivningen inte vill lyssna på oss. Och hur ska vi få omgivningen att förstå att vi inte tål starkt eller flimrande ljus? Hur ska vi få dem att förstå att vi inte kan vara i rum med vissa dofter, att vi kanske behöver ligga i ett mörkt rum de första dagarna på en semesterresa eller att vi måste tacka nej till fester och andra sociala tillställningar?

Jag tror att den som lider av återkommande huvudvärk eller migrän ofta försöker göra problemet mindre än vad det egentligen är. Är det möjligt att dölja smärtan gör man det. Man vill inte ställa till besvär och håller därför plågan för sig själv, ibland av rent ekonomiska skäl, som inför en arbetsgivare som kanske inte vill ha en anställd med ständig huvudvärk.

Att skylla på migrän är dessutom en klassisk undanflykt i skämtteckningar och filmkomedier när till exempel en kvinna inte vill ha sex. Migrän är en "sjukdom" som folk inte riktigt tror på, något man tar till när man vill slippa göra något krävande.

Så här skriver till exempel några huvudvärksexperter i boken *Huvudvärk – teori och klinik* om hur det är att leva med migrän:

Man kan beskriva aurasymtomen, tröttheten, den bultande huvudvärken, överkänsligheten för ljus och ljud, illamåendet med kräkningar, men för den som saknar erfarenheter av dessa symtom är det omöjligt att förnimma en rättvisande bild av vad migränanfallet egentligen innebär. Detta är sannolikt huvudorsaken till att patienter med migrän fortfarande bemöts med misstro från arbetskamrater och representanter för sjukvården. (Dahlöf et al 2006)

Allt det här gör att det är svårt att komma bort från en känsla av skam, vilket gör att vi gärna döljer vårt lidande för omgivningen. De få gånger jag fortfarande drabbas av en lättare morgonhuvudvärk eller spänningshuvudvärk är det inget jag talar om. Jag gör mina övningar i avskildhet eller tar en Treo i smyg.

Det är verkligen inte lätt att sluta skämmas för sin huvudvärk. Men att börja tala om den är en god början. Eller ska vi kanske omtolka Huvudvärksförbundets kampanj från 2014 som gick under namnet "Erkänn migrän!"? Syftet med kampanjen var att göra migrän synlig och erkänd som en neurologisk folksjukdom i samhället. Men kanske borde det i stället handla om att erkänna sjukdomen för oss själva, att förstå att det inte är vårt eget fel att vi har migrän, utan att vi har ett "fabrikationsfel" som vi får skylla på tillverkaren.