

UKAS PASIENT

Hodepine



Notat fra konsultasjon:

«Har vært plaget med hodepine (bånd rundt hodet), vondt i nakken, svimmelhet, kvalme, vondt i kjeven og tretthet/energiløshet i tre uker. Har blitt verre og verre, har hatt enkelte episoder med frysninger, men ingen målt feber. Hoste og snørrete, men ikke veldig plagsomt. Ikke tungpustet, men blir sliten av aktivitet. Tar paracet og ibux hver dag, med effekt. Ikke hatt noe lignende før.

US: palpasjonsøm over trapezius, rhomboideus og oppover nakken. Auskultasjon av lunger uten anmerkning, otoskopi og munn/svelg også uten anmerkning. Normal bevegelighet i nakken. Normalt visus og synsfelt.

Jeg tror nakkeproblemene kan være årsaken til både hodepine og svimmelheten.

Henviser til fysioterapeut for nakken, tar noen blodprøver, og skriver 50 prosent sykmelding i to uker.»

Blodprøvene viste jernmangel, men ingen anemi, det hadde hun hatt tidligere, og dette mente hun var helt normalt for henne. Stoffskifte var fint, glukose fin, og ingen CRP-stigning.

Refleksjoner

Pasienten var en dame i 30-årene, med flere barn og full jobb i helsevesenet. Jeg fikk tidlig en god kommunikasjon med henne, og følte meg komfortabel selv om jeg var veldig usikker og brukte mye tid på tenking, både inni meg i form av stillhet, og høyttenkning der jeg tok henne med i mine resonnementer. I denne konsultasjonen følte jeg intet ubehag med å vise at jeg var usikker og ikke kunne gi henne noen

klare svar, verken på hva som feilte henne eller hva vi kunne gjøre for å hjelpe henne. Jeg tror denne åpenheten om min usikkerhet ovenfor henne gjorde at vi sammen kom nærmere en plan for hvordan vi skulle ta dette videre.

I første del av konsultasjonen tenkte jeg infeksjon i øvre luftveier, først og fremst fordi det var det som stod i kommentaren når hun bestilte time. Jeg gikk nok flere ganger i bekreftelsesfellen, og så på influensa som en mulig forklaring på alle symptomene, noe det for så vidt også kan være i og med at jeg ikke sitter med noen fasit. Men etter hvert som vi satt og pratet, og jeg undersøkte henne, fikk jeg mer og mer inntrykk av at hodepine, nakkesmerter og svimmelhet var de virkelige problemene, ikke luftveisproblematikken. Hun var veldig øm i nakkemusklene, nedover ryggen, og opp mot bakhodet, hun skvatt til bare jeg klemte så vidt inn, og jeg kjente at muskulaturen var stram. Hun fortalte også at plagene bare ble gradvis verre og verre, og det hadde vært slik i tre uker, dette gjorde også at jeg begynte å tenke i andre baner enn en viral øvre luftveisinfeksjon.

Jeg kom med forslaget om at nakken kunne være kilden til både hodepinen, svimmelheten og energiløsheten, og hun syntes for så vidt at dette kunne høres fornuftig ut. Vi brukte deretter litt tid på å snakke om hvordan alt dette hang sammen, og hvordan vi skulle gå videre med dette. Jeg hadde lyst til å henvise henne til fysioterapeut, og dette var hun både enig i, og motivert for. Vi bestemte oss også for å ta noen

enkle blodprøver, i tilfelle andre årsaker; TSH, T4, HbA1c, glukose, ferritin og Hb. Vi ble også enige om at en 50 prosent sykmelding i to uker kunne være hensiktsmessig, slik at hun kunne få mer tid til å hente seg inn, og at dette kombinert med fysioterapi forhåpentligvis kunne starte en positiv utvikling.

Vi snakket også om hennes livssituasjon, familie og jobb. Hun trivdes veldig godt i jobben, og den var en positiv faktor i livet hennes. Familiesituasjonen kunne være krevende til tider med mange barn, men jeg fikk ikke helt «napp» når jeg forsøkte å nærme meg dette området som et mulig problemområde. Det å se på hennes sykdom som 100 prosent psykisk eller 100 prosent fysisk er nok lite hensiktsmessig, men tanken min var at i denne omgangen starter vi med å behandle det fysiske, så får vi tenke mer helhetlig dersom dette ikke viser seg å fungere. Jeg tror at ved å behandle den fysiske plagen kan de psykososiale forhold også få seg en positiv påvirkning.

Jeg var fornøyd med hvordan denne konsultasjonen gikk, og jeg har troen på at fysioterapien kan gi god effekt for henne. Men en ting jeg begynner å forstå er at man ikke alltid får vite «fasiten» i dette yrket. For min del skulle jeg gjerne ha fått «svaret» på om behandlingen fungerte idet hun gikk ut av kontoret mitt, men jeg innser at dette kan ta tid, og kanskje får jeg aldri svaret på hva årsaken til plagene var, og hva som skulle til for å bedre dem.

SIMON KILDAL

Refleksjonsnotat fra femteårs medisinerstudent utplassert på legekantor.