

Nyeri Kepala

dr Andira Larasari SpS
Staf Pengajar FK Universitas Trisakti

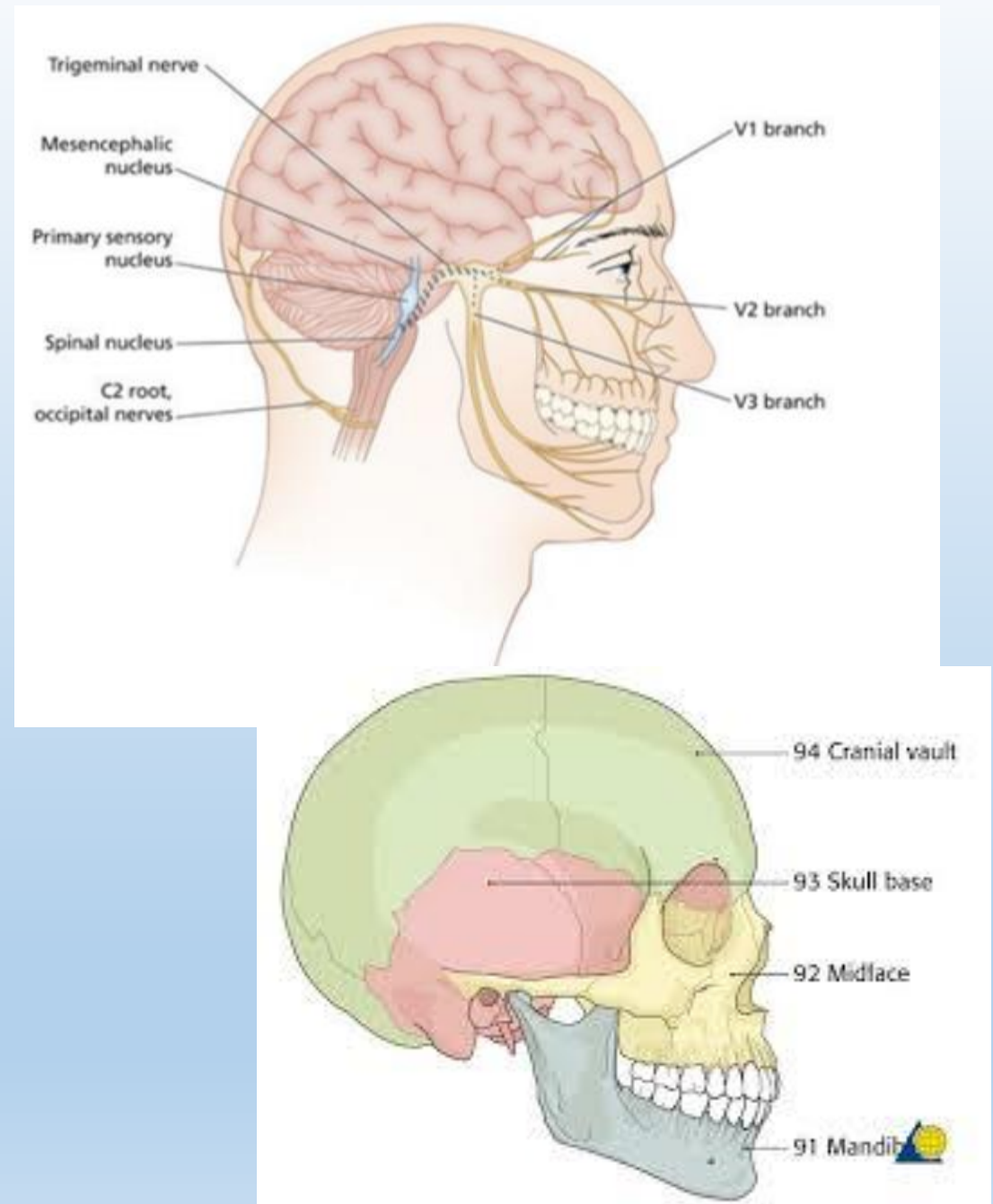
Klinik Fara Medika
Januari 2024



- Keluhan pasien paling umum yang diungkapkan di seluruh dunia
- Sekitar 50% populasi dunia mengalami nyeri kepala setiap tahunnya dan lebih dari 90% menyatakan pernah mengalami nyeri kepala
- Keluhan lebih banyak dialami wanita
- Penyebab sakit kepala sangat beragam
- Penanganan tidak adekuat → nyeri menjadi kronis
- Akibat →
 - Mengganggu aktivitas
 - Menurunkan produktivitas
 - Beban ekonomi keluarga
- Mengenal keluhan nyeri kepala → Penting !!

Nyeri Kepala

- Sensasi tidak nyaman yang dirasakan di daerah kepala akibat segala hal yang merusak atau berpotensi mengakibatkan kerusakan struktural.
- Nyeri kepala = gejala = alarm tanda bahaya !!
- Pusing \neq nyeri kepala



Klasifikasi Nyeri Kepala

Nyeri kepala primer

- Migren
- Nyeri kepala tipe tegang
- Trigeminal Autonomic Cephalgias (TAC)
- Nyeri kepala primer lainnya

Nyeri kepala sekunder

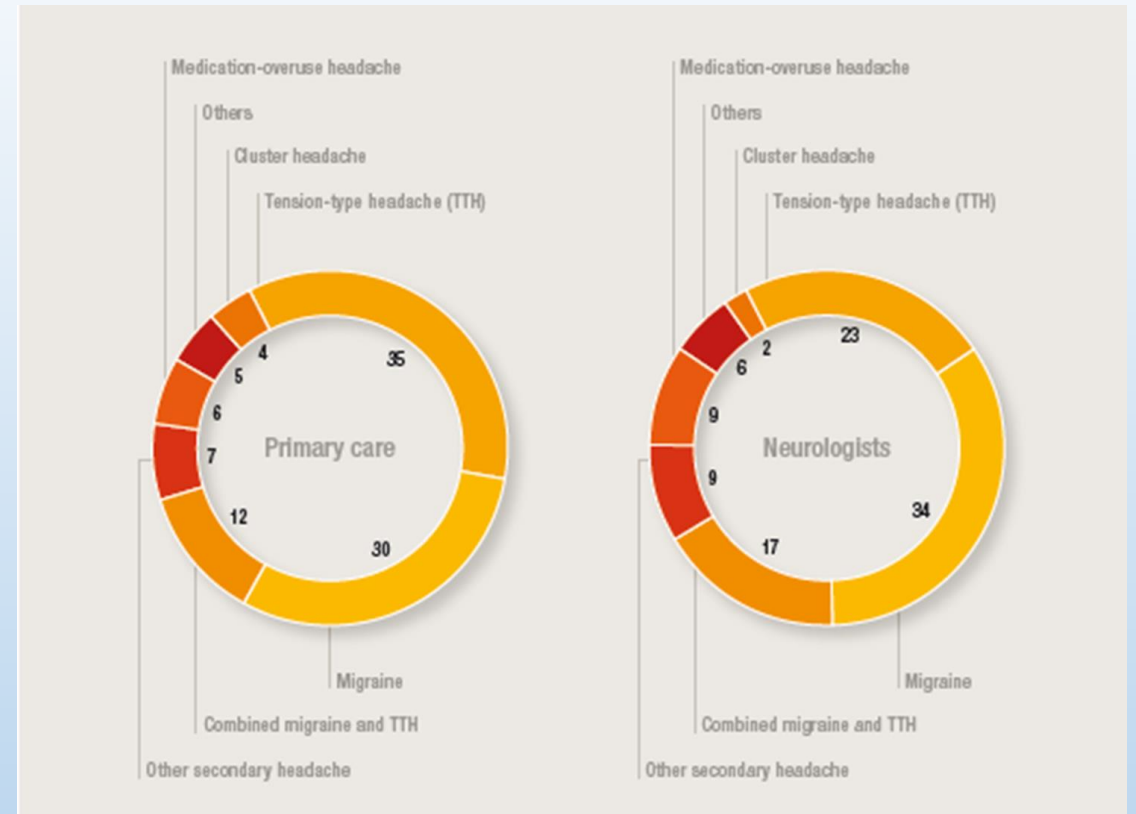
- Trauma kepala/leher
- Kelainan vaskular
- Kelainan intrakranial nonvaskular
- Obat-obatan
- Infeksi
- Kelainan homeostasis
- Kelainan struktur kraniofasial dan leher
- Psikiatrik

Bukan 1st atau 2nd

- Neuropati kranialis dan nyeri wajah lainnya
- Nyeri kepala lainnya

Nyeri Kepala Primer

- tersering
- biasanya nyeri kepala berulang
- memiliki pola tertentu
- ada pemicunya.
- diantara serangan biasanya tidak terdapat gejala sama sekali
- Selain itu → pikirkan nyeri kepala sekunder



Tanda Bahaya Nyeri kepala

- Nyeri kepala yang lama dan makin memberat
- Nyeri kepala yang berbeda dari biasanya
- Nyeri kepala terberat yang pernah dialami seumur hidup
- Nyeri kepala yang langsung terasa berat ketika pertama kali muncul
- Awitan baru nyeri kepala di usia >50 tahun
- Nyeri kepala pascatrauma
- Disertai manifestasi penyakit sistemik (demam, kaku kuduk, ruam kulit)
- Disertai kejang
- Defisit neurologis (+)
- Pada pasien imunokompromais (HIV) atau kanker


Headache Diary

- Berisi data2 untuk :
 - Monitor frekuensi, durasi dan keparahan nyeri kepala dari waktu ke waktu
 - Identifikasi pola nyeri kepala untuk menentukan pencetus dan Pereda nyeri kepala
 - Melihat respon pengobatan
- Penting untuk menentukan strategi pengobatan
- Aplikasi →
 - Migrain Diary
 - Headache Relief Diary

HEADACHE DIARY

Patient's name: _____ Date of birth: ____/____/____ Medical record #: _____

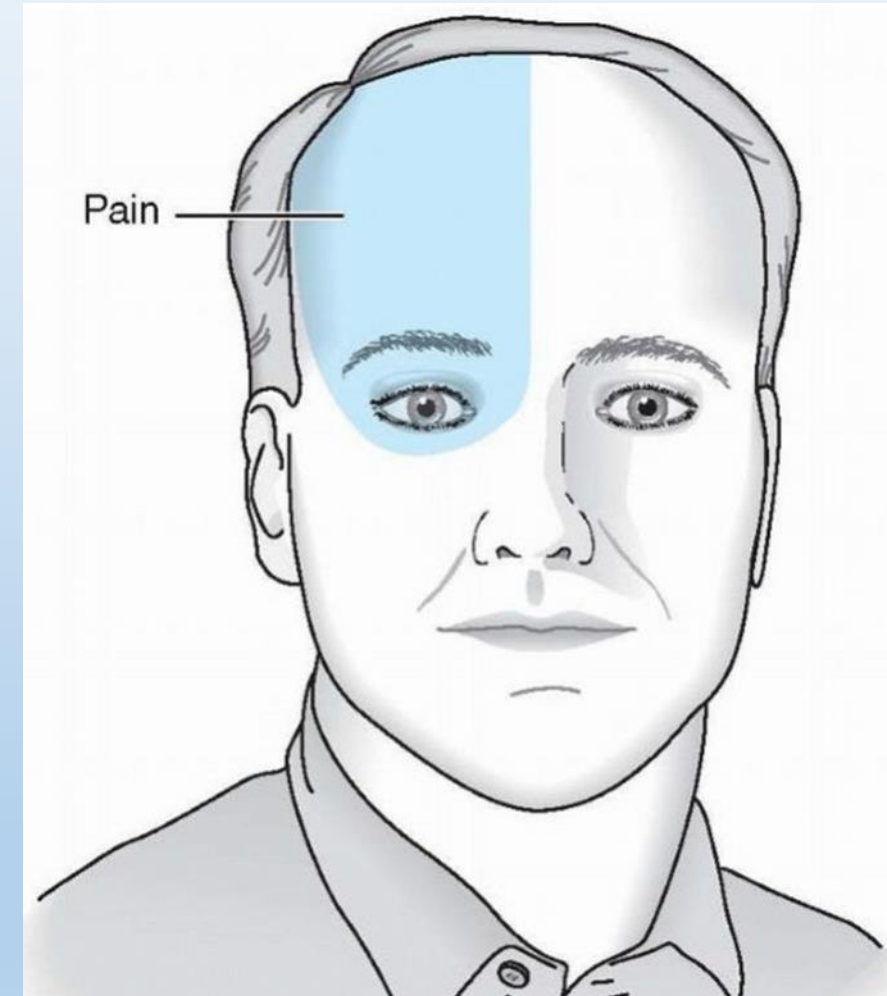
Date	Time	Duration	Intensity (1-10)	Triggers	Preceding symptoms	Treatment used	Response

 **AAFP** **FPM**

FPM Toolbox To find more practice resources, visit <http://www.aafp.org/fpm/toolbox>.
Developed by Bryan Hodges, DO. Copyright © 2013 American Academy of Family Physicians. Physicians may duplicate or adapt for use in their own practices, all other rights reserved. Related article: <http://www.aafp.org/fpm/2013/0500p24.html>.

Migrain

- Prodromal
 - Gejala dapat berlangsung selama beberapa jam hingga hari sebelum terjadi nyeri, yaitu berupa perubahan mood (depresi, marah, euforia), leher kaku, fatig, *food cravings*, dan sering berkemih.
- Aura
 - gejala disfungsi serebral fokal yang dapat membaik dalam waktu <60 menit.
- Nyeri kepala
 - karakteristik berdenyut unilateral (terutama pada daerah fronto-temporal).
- Postdromal
 - perubahan nafsu makan, gejala otonom, perubahan mood, serta agitasi atau retardasi psikomotor.

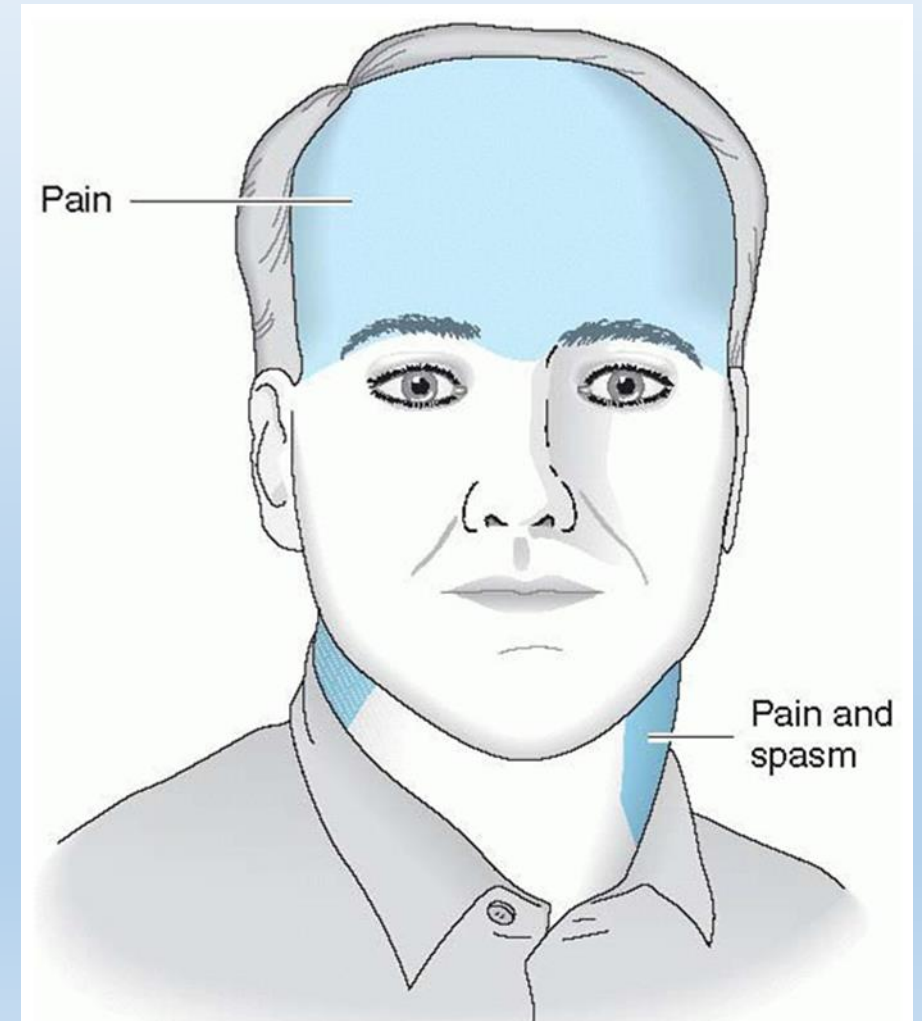


Faktor Pencetus Migrain

- Menstruasi
- Puasa dan terlambat makan
- Makanan
 - Alkohol, coklat, keju, susu, MSG
- Cahaya terang
- Tidur
- Herediter
- Psikologis
 - Cemas , marah, sedih

Nyeri Kepala Tipe Tegang/ Tension Type Headache (TTH)

- Paling sering dijumpai
- Berhubungan dengan stress
- Berhubungan dengan ketegangan otot
- Lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (3:1).
- Sebagian besar pasien dewasa muda usia 20-40 tahun.



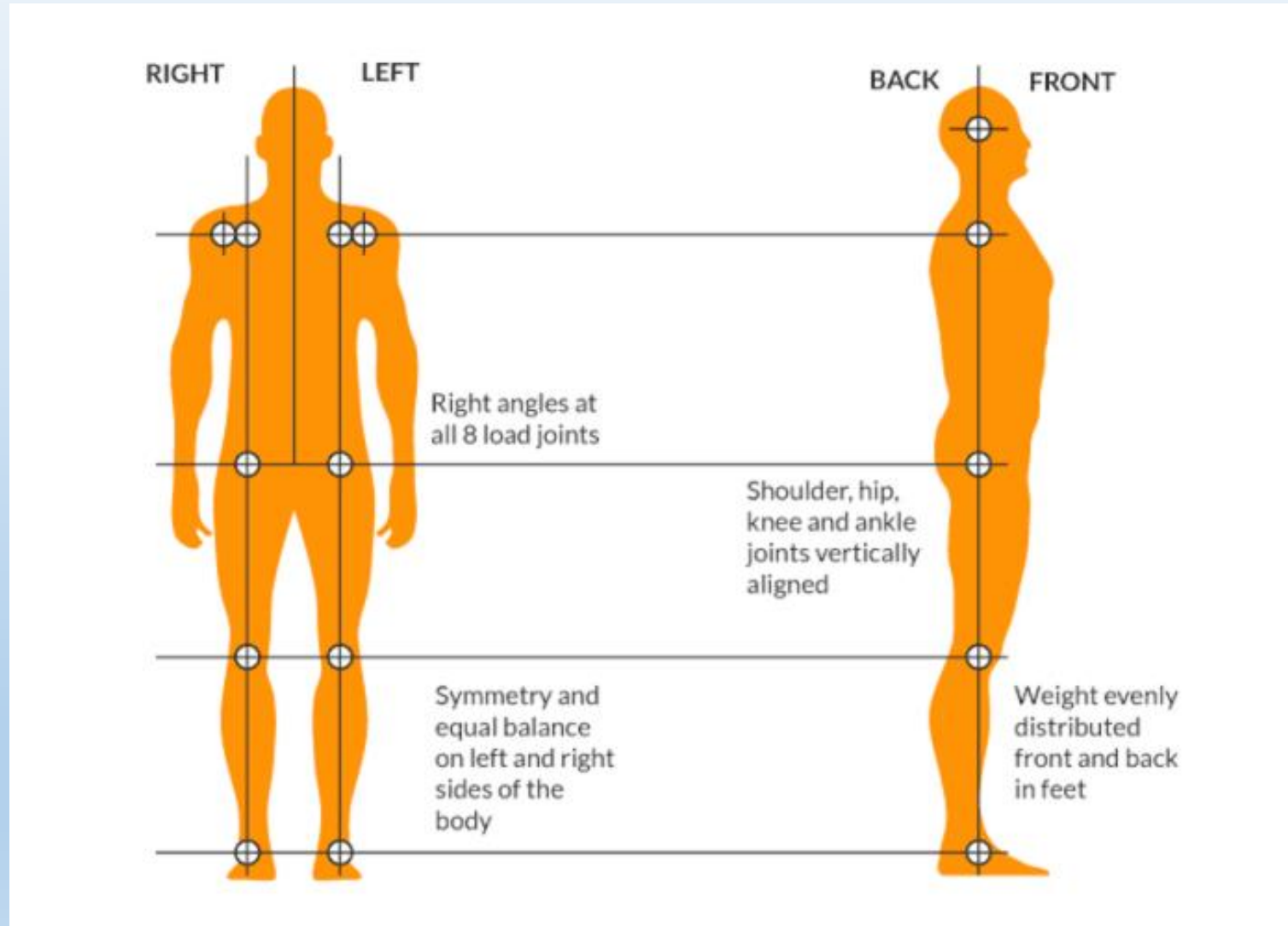
Pemeriksaan Penunjang

- Dilakukan atas indikasi untuk menyingkirkan nyeri kepala sekunder
 - Imaging
 - Plain X-ray
 - CT
 - MRI
 - Laboratorium
 - DPL, LED, HIV, autoimun
 - Lumbal pungsi dan analisis cairan otak

Terapi

- Klasifikasi nyeri menurut waktu →
 - Nyeri akut < 3 bulan
 - Nyeri kronik > 3 bulan
- Penanganan nyeri akut harus tepat dan efektif → bila nyeri berlanjut dapat menjadi kronik → lebih sulit diobati
- Jenis terapi
 - Medikamentosa
 - Simptomatik/gejala
 - Spesifik sesuai diagnosis
 - Non mendikamentosa
 - Akupunktur
 - Fisioterapi
 - Aktivitas fisik → olahraga kardio, peregangan,
 - Penanganan stress → meditasi, pernapasan dalam, pijat, relaksasi, terapi kognitif (CBT), konseling
 - Pengaturan aktivitas
 - Pengaturan diet
 - Perbaiki kebiasaan tidur
 - Perbaiki postur

Perbaiki postur dan posisi



Stretching untuk nyeri kepala dan leher



Batasi penggunaan Gadget (20-20-20 rules)

<p>1</p>	<p>CERVICAL FLEXION</p> <p>Tilt your head downwards, then return back to looking straight ahead.</p>	<p>5</p>	<p>CHIN TUCK</p> <p>Slowly draw your head back so that your ears line up with your shoulders.</p>
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>2</p>	<p>CERVICAL EXTENSION</p> <p>Tilt your head upwards, then return back to looking straight ahead.</p>
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>6</p>	<p>UPPER TRAPS STRETCH</p> <p>Begin by retracting your head back into a chin tuck position. Next, move your head towards one side with the help of hand. Repeat with opposite side.</p>	
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>3</p>	<p>CERVICAL ROTATION</p> <p>Turn your head towards the side, then return back to looking straight ahead. Repeat with opposite side.</p>
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>7</p>	<p>LEVATOR SCAPULAE STRETCH</p> <p>Place the arm on the affected side behind your back and use your other hand to draw your head downward and towards the opposite side. You should be looking towards your opposite pocket of the affected side. Repeat with opposite side.</p>	
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>4</p>	<p>CERVICAL LATERAL FLEXION</p> <p>Tilt your head towards the side, then return back to looking straight ahead. (Be sure to keep you eyes and nose pointed straight ahead the entire time, and do not raise your shoulder). Repeat with opposite side.</p>
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>8</p>	<p>SUBOCCIPITAL STRETCH</p> <p>Gently draw your chin downward towards your chest as your fingers assist in adding a stretch to the back of your head.</p>	
<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>	<p>Repeat Hold 5 Times 5 Seconds</p>		

Kesimpulan

- Nyeri kepala = alarm natural
- Pemahaman terhadap gejala nyeri kepala yang dialami sangat penting untuk membantu menegakkan diagnosis
- Pengobatan diberikan sesuai dengan diagnosis dan penyebab
- Pengobatan perlu dilakukan hingga tuntas untuk mencegah timbulnya nyeri berkepanjangan
- Perubahan gaya hidup perlu dilakukan untuk kontrol gejala dan mengurangi kebutuhan akan terapi medikamentosa

TERIMA KASIH