



Hoofdpijn

Soorten hoofdpijn

Waar komt het vandaan

Hoe kan ik ervoor zorgen dat het minder wordt

Wat is hoofdpijn precies?

Hoofdpijn kan het leven in grote mate beïnvloeden. Mensen met hoofdpijn kunnen pijn hebben op verschillende locaties in hun hoofd maar de pijn kan ook vanuit de nek uitstralen naar het hoofd of het aangezicht. De pijn kan zeurend zijn van aard, kloppend, dreinend of stekend. Soms wordt de hoofdpijn erger wanneer u gaat bewegen en soms zorgt beweging juist voor vermindering van pijn. Hoofdpijn kan ook gepaard gaan met verschijnselen zoals misselijkheid met of zonder braakneigingen en overgevoeligheid voor licht en/of geluid.

Soms kan de hoofdpijn zo hevig zijn dat normaal functioneren tijdelijk niet mogelijk is. Hoofdpijn komt veel voor, zo ook chronische hoofdpijn. Tweederde van de Nederlanders heeft wel eens last van hoofdpijn.

Er zijn verschillende soorten hoofdpijn. Waar hoofdpijn vandaan komt, is bij de meeste mensen lastig aan te geven. Er zijn vormen van hoofdpijn waarbij de aanleiding erg duidelijk is en er zijn vormen van hoofdpijn die door elkaar heen lopen waardoor het soms moeilijk is te zeggen wat de oorzaak is geweest. Hoofdpijn heeft wel een goede prognose, dat wil zeggen: de kans is groot dat de klachten verdwijnen.

Hieronder worden enkele veelvoorkomende vormen van hoofdpijn beschreven:

Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn is een doffe, zeurende hoofdpijn die ook hoog in de nek gevoeld kan worden en vaak uitstraalt naar beide zijden van het hoofd (de slapen). Het kan dan voelen alsof er een strakke, knellende band om uw hoofd zit. De periode van hoofdpijn is wisselend maar kan duren van enkele uren tot dagen. Vaak gaat er een periode van (mentale) spanning aan vooraf of een periode waarin men veel vraagt van zichzelf. Er zijn theorieën die stellen dat de spierspanning uiteindelijk de hoofdpijn geeft.

Wat is eraan te doen: Spanningshoofdpijn, de naam zegt het al, heeft veelal te maken met spanningen. Wees uzelf ervan bewust dat de spanningen/stress in uw leven oorzaak kunnen zijn voor de gevoelde hoofdpijn. Probeer voor uzelf juist hetgeen te doen waardoor u kunt ontspannen, of waardoor u even uw hoofd 'leeg' kan maken. Hiernaast kan de fysiotherapeut u begeleiden door het aanleren van ontspanningstechnieken. Ook worden mobilisaties van het bovenste gedeelte van de nek, manuele therapie en Dry Needling ingezet welke positieve invloed hebben op deze vorm van hoofdpijn. Hiernaast kan pijnmedicatie bijdragen aan het verminderen van de last.

Migraine

Migraine is een matige tot ernstige, bonzende hoofdpijn die meestal aan één zijde van het hoofd gevoeld wordt. Migraine komt vaker bij vrouwen voor dan bij mannen en kan van enkele uren tot enkele dagen duren. Migraine komt voor met- en zonder zoge-



naamd aura. Dat betekent dat er vooraf aan de periode van hoofdpijn vlekken kunnen worden gezien in een oog of lichtflitsen. Ook kan het zicht wat troebeler worden. Migraine kan gepaard gaan met symptomen als overgevoeligheid voor licht- en/of geluid en misselijkheid met neiging tot braken.

De oorzaak van migraine is veelal onbekend. Soms wordt een episode van migraine in verband gebracht met schommelingen in de hormoonbalans rondom de menstruatie, met ooginspanning, maar ook wordt er een verband gezien met overgevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen. Daarnaast ontstaat ook migraine vaak na een periode van “overprikkeling” oftewel spanning of stress.

Wat is eraan te doen: Migraine wordt vaak behandeld met medicatie. De medicatie wordt in het begin van een episode van migraine ingenomen zodat men soms de meest erge symptomen wat kan afzwakken. Daarnaast kan ontspanning ook de verergering van een episode van migraine tegengaan. U kunt dus zelf proberen meer rust te vinden of ontspanningsoefeningen te doen of u kunt uw fysiotherapeut hiervoor raadplegen.

Aangezichtspijn

Aangezichtspijn behoort ook tot de hoofdpijnvormen omdat de locatie van de pijn zich in het hoofd bevindt. Het is een felle, soms ondraaglijke pijn in het aangezicht. Dat wil zeggen in de wang, rondom de slaap, rondom de ogen of de kaak of combinaties van deze gebieden. Tevens kan deze pijn uitstralen naar de bovenkant van het hoofd of de hals en/of nek. De pijn kan zeurend aanwezig zijn of gedurende enkele seconden tot enkele minuten.

Wat is eraan te doen: Deze vorm van hoofdpijn wordt vaak efficiënt behandeld met Dry Needling, soms in combinatie met manuele therapie.

Hoofdpijn welke in relatie wordt gebracht met de nek (cervicogene of cervicaal gerelateerde hoofdpijn)

Cervicogene hoofdpijn of cervicaal gerelateerde hoofdpijn is een hoofdpijnvorm die voorkomt uit problemen in de nek. Dat wil zeggen dat er een bewegingsstoornis is van de wervels in het bovenste gedeelte van de nek of er verhoogde spierspanning hoog in de nek aanwezig is, en verantwoordelijk is voor de hoofdpijn die u voelt. Dit kan ontstaan door overbelasting, dat wil zeggen veelvuldig kleine herhaalde bewegingen maken, een slechte houding, zware fysieke arbeid of een trauma. In beide gevallen is de beweeglijk van één of meerdere gewrichten van het bovenste gedeelte van de nek niet optimaal zodat er pijn in het hoofd ontstaat. De pijn wordt vaak aan één zijde van het hoofd en/of nek gevoeld. Het kan zo zijn dat er ook één beweging is die u kunt maken met uw hoofd die de hoofdpijn oproept.

Wat is eraan te doen: deze vorm van hoofdpijn wordt alleen effectief bestreden door manuele therapie.

Medicatieafhankelijke hoofdpijn

Medicatieafhankelijke hoofdpijn is een vorm van hoofdpijn die ontstaat door het innemen van pijnmedicatie tegen de hoofdpijn.



Indien u drie of meerdere pijnstillers per week neemt tegen uw hoofdpijn, heeft u kans deze vorm van hoofdpijn te hebben. De pijnstilling werkt in dit geval tegen u en veroorzaakt juist de hoofdpijn.

Wat is eraan te doen: In overleg met uw arts kunt u (tijdelijk) de medicatie die u gebruikt tegen uw hoofdpijn stoppen om zo te kijken of er bij u sprake is van medicatieafhankelijke hoofdpijn.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn is een vorm van hoofdpijn die vaker voorkomt bij mannen dan bij vrouwen. De hoofdpijn kan zo heftige zijn dat deze heel kortdurend invaliderend is van aard, een ondragelijke pijn waardoor normaal functioneren tijdelijk niet mogelijk is. De pijn centreert zich dan rondom het oog of ter hoogte van de slaap en kan gepaard gaan met symptomen als een rood oog, een tranend oog, een hangend ooglid, een breed opengesperd oog of een loopneus of verstopte neus. De aanval duurt vaak 15 minuten uitlopend tot 3 uur. Over het algemeen worden mensen erg onrustig en beweeglijk tijdens zo'n episode door de ondraaglijke pijn. Vaak wordt deze vorm van hoofdpijn in verband gebracht met roken, alcohol inname of bepaalde voedingsstoffen maar ook met stress.

Wat is eraan te doen: ook deze vorm van hoofdpijn is goed te behandelen met medicatie. Raadpleeg uw arts hiervoor.

Risico's voor hoofdpijn

Er is een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van hoofdpijn. Een aantal van deze factoren komt vaker terug.

Bijvoorbeeld:

- emoties, stress, spanning;
- lang in één houding blijven zitten of staan (op het werk, thuis);
- slechte houding;
- repeterend werk doen; bijvoorbeeld langdurig zitten of staan in een bepaalde houding;
- verminderd zicht van uw ogen of een slecht afgestelde- of oude bril;
- inactieve leefstijl;
- overgevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen;
- hormoonstommelingen;
- temperatuurswisselingen
- onvoldoende ventilatie;
- overgewicht;
- roken.

Wat kunt u zelf doen om uw hoofdpijn onder controle te krijgen?

Het is geruststellend om te weten dat hoofdpijn verschillende behandelmogelijkheden kent. De verschillende specialisaties binnen de praktijk bieden verschillende mogelijkheden. U kunt denken aan gewone fysiotherapie, manuele therapie, oefentherapie of Dry Needling. Maar ook de samenwerking met de huisartsen uit de omgeving biedt



perspectief bij het onder controle krijgen van uw hoofdpijn. Realiseert u zich in ieder geval dat hoofdpijn vaak niet weggaat met alleen pijnmedicatie.

Daarnaast is het goed om te weten wat u er zelf aan kunt doen. Het kan goed zijn om een hoofdpijndagboek bij te houden zodat u samen met de fysiotherapeut en/of arts kunt zoeken naar een patroon in uw hoofdpijn. Wat zijn de “triggers” van uw hoofdpijn, hoe lang houdt uw hoofdpijn dan aan? Waar reageert u goed op? Waardoor wordt uw hoofdpijn erger? Op deze manier wordt u zich bewust van de eventuele verschillende omstandigheden, voedingsgewoonten en uw leefstijl die uw hoofdpijn kunnen uitlokken.

Ook adviseren wij u alvast te proberen met enkele ontspanningsoefeningen aan de slag te gaan ten einde uw hoofdpijn te verminderen. Dit omdat stress vaak als “trigger” van hoofdpijn wordt omschreven en u zelf de enige bent om hier invloed op uit te oefenen..

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Uit het onderzoek zal naar voren komen met welke therapie u het beste geholpen bent. U kunt dan denken aan: bijv. fysiotherapie, manuele therapie, Dry Needling, oefentherapie o.i.d. of juist een combinatie van deze specialisaties.

De fysiotherapeut zal de behandeling voornamelijk richten op het geven van informatie en adviezen, het oefenen en bewegen. Daarnaast zal de behandeling gericht kunnen zijn op het normaliseren van de spierspanning, het optimaliseren van de beweeglijkheid van de gewrichtjes in uw nek en het reduceren van de pijn.

U krijgt tijdens de behandeling algemene informatie, adviezen en oefeningen gericht op uw houding en uw dagelijkse activiteiten. Verder krijgt u specifieke informatie en oefeningen voor die problemen die u tijdens het bewegen ervaart. Daar hebt u op termijn het meeste aan.

De fysiotherapeut is vooral uw persoonlijke coach die helpt bij het herstel van uw klachten en bij het oppakken van uw dagelijkse activiteiten. U wordt zo begeleid dat u bij eventuele nieuwe episodes van hoofdpijn zelf weet wat u het beste kunt doen. Daarnaast krijgt u inzicht in welke aspecten juist gezondheidsbevorderend zijn zodat u een nieuwe periode van hoofdpijn mogelijk zelf kunt voorkomen. U leert te herkennen welke bewegings- en houdingsgedrag wel goed is en wat u beter kunt vermijden.

(Bron: www.apotheek.nl)