

Hoofdpijn

Inleiding

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Soms duurt het heel kort, maar er zijn ook mensen die bijna voortdurend hoofdpijn hebben. Er zijn veel soorten hoofdpijn. De twee meest voorkomende soorten zijn spanningshoofdpijn en migraine. In deze folder leest u hier meer over.

Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn geeft meestal een gevoel alsof er een strakke band om het (voor)hoofd zit. Het begint geleidelijk en gaat ook geleidelijk weer weg. Het kan heel kort duren, maar ook dagen of soms weken aanhouden. De nek en schouders zijn vaak ook pijnlijk en gespannen.

Migraine

Migraine is een matige of heftige, bonzende hoofdpijn die bijna altijd samengaat met misselijkheid of braken. De pijn zit meestal maar aan één kant van het hoofd.

Vaak kondigt een migraineaanval zich kort van tevoren aan. U ziet dan bijvoorbeeld schitteringen of bepaalde lichtfiguren. Sommige mensen ruiken typische geuren vlak voor een aanval. Tijdens de aanval worden licht en geluid dikwijls slecht verdragen. Een migraineaanval duurt niet bij iedereen even lang: het varieert van een halve dag tot drie dagen.

Oorzaak

Spanningshoofdpijn

Bij spanningshoofdpijn zijn de spieren van schedel, nek en schouders vaak gespannen. Soms zijn spanningen thuis, op school of op het werk de oorzaak.

Spanningshoofdpijn kan ook komen door:

- een verkeerde houding.
- een langdurige dezelfde houding.

Als u bijvoorbeeld de hele dag in dezelfde houding typt, kan dat spierspanning in uw nek en schouders geven. Ook een in elkaar gezakte houding of slapen op een slecht kussen kunnen spierspanning en hoofdpijn veroorzaken.

Migraine

Bij migraine is de oorzaak niet bekend. Sommige mensen lijken aanleg te hebben voor migraine. Ook spanning en vermoeidheid kunnen migraine opwekken. Sommige migrainepatiënten leggen een verband met het consumeren van rode wijn, kaas, chocolade, citrusvruchten, vleesproducten en Chinese gerechten. Vrouwelijke hormonen spelen een rol: de menstruatiecyclus en de (anticonceptie)pil kunnen invloed hebben op het ontstaan van migraineaanvallen.

Bij andere soorten hoofdpijn kan ook een verband zijn met werk- of leefomstandigheden. Bijvoorbeeld hoofdpijn die ontstaat tijdens ontspanning. Iemand krijgt na een drukke werkweek in het weekend opeens hoofdpijn. Iemand die op zijn werk veel koffie drinkt en veel minder in het weekend kan dan hoofdpijn krijgen. Wonen of werken in een slecht geventileerde ruimte kan hoofdpijn veroorzaken. Hoofdpijn kan ook voorkomen bij mensen die slecht zien en bij mensen met gebitsproblemen. Ook verkoudheid, griep of een slechte nachtrust kunnen hoofdpijn geven.

Klachten

Hoofdpijn kan zeer hinderlijk zijn. Het kan u volledig uitschakelen. Hoofdpijn wordt nogal eens ten onrechte in verband gebracht met een hoge bloeddruk, een beroerte of een zeldzame aandoening zoals een hersengezwel. Zeer zelden komt hoofdpijn door deze aandoeningen.

Advies

Het is moeilijk om een advies te geven dat voor alle soorten hoofdpijn geldt. Frisse lucht, een goede nachtrust en voldoende ontspanning hebben een positieve werking.

Daarnaast is het belangrijk om te achterhalen wat bij u de hoofdpijn veroorzaakt. De beste manier om daarachter te komen, is door het invullen van de hoofdpijnkalender. De hoofdpijnkalender vindt u op onze website onder het tabblad folders. U noteert de dag waarop u hoofdpijn heeft, of u misselijk bent of moet braken en de ernst van de hoofdpijn. U kunt dit doen door een cijfer te geven van 0 (helemaal niet erg) tot 3 (zeer erg). Daarnaast geeft u aan of u medicatie heeft gebruikt.

Bij **spanningshoofdpijn** moet u letten op uw (werk)houding en deze zo nodig proberen te veranderen. Soms helpt het als u bijvoorbeeld niet meer schuin naar uw computerscherm hoeft te kijken of om uw stoelzitting hoger of lager te zetten.

Warmte in uw nek kan verlichting geven, evenals ontspanningsoefeningen, rust of juist een stevige lichamelijke inspanning. Een eind fietsen of wandelen helpt wel eens beter dan een pijnstillertje.

Bij **migraine en spanningshoofdpijn** zijn ontspanning en een goede nachtrust net zo belangrijk als medicijnen.

Voor **alle soorten hoofdpijn** kunt u een pijnstillertje gebruiken. Maar doe dit niet te veel. Door regelmatig gebruik van pijnstillertjes kunt u juist weer hoofdpijn krijgen.

Wanneer naar de huisarts

Neem contact op met uw huisarts als:

- de hoofdpijn ondanks genomen maatregelen niet verdwijnt.
- u zware hoofdpijn krijgt en dat nooit eerder heeft gehad.
- u zonder aanleiding een snel opkomende, heftige hoofdpijn krijgt waarbij u zich erg ziek voelt.
- u heftige hoofdpijn krijgt na een ongeval.
- u informatie over het hoofdpijndagboek wilt of als u uw dagboek wilt bespreken.
- er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt.

Hoofdpijnspreekuur

Uw huisarts of specialist kan u doorverwijzen naar het hoofdpijnspreekuur. Aan dit spreekuur zijn twee gespecialiseerde neurologen en een verpleegkundig specialist verbonden. Tijdens het consult wordt met u besproken om welk type hoofdpijn het gaat. Er wordt gekeken of aanvullend onderzoek noodzakelijk is en welke behandeling we u kunnen bieden.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de polikliniek Neurologen, telefoonnummer 0492 – 59 59 54.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Neurologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 14

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 54

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

