

# Medicatie overgebruik hoofdpijn

## Medicatie overgebruik hoofdpijn

Medicatie overgebruik hoofdpijn (MOH) ontstaat door het langdurig gebruik van te veel pijnstillers, zoals Paracetamol, Naproxen, Diclofenac, Ibuprofen, Exedrin, enzovoorts. Langdurig is **langer dan drie maanden**. Te veel (medicijnen) is een relatief begrip. Niemand verwacht dat dagelijks gebruik van Paracetamol, drie maanden lang, een zeurende chronisch dagelijkse hoofdpijn kan ontwikkelen. Dit geldt voor zowel de vrij verkrijgbare pijnstillers als voor de medicijnen voor migraine (triptanen). Een averechts effect kan ontstaan als het geneesmiddel overmatig, dus te veel en te vaak, wordt gebruikt. In het begin helpt het medicijn tegen de hoofdpijn. Na verloop van tijd is de werking minder en gaat u meer gebruiken, zelfs misschien wel om een hoofdpijnaanval te voorkomen. Zo belandt u in een vicieuze cirkel.

## Symptomen MOH

Om te constateren of u werkelijk MOH heeft, kunt u het beste beginnen met het invullen van een hoofdpijndagboek.

Als u chronisch dagelijkse hoofdpijn heeft en op meer dan 15 dagen in de maand een pijnstiller inneemt, of meer dan 10 dagen per maand een triptaan, dan zou u wel eens MOH kunnen hebben. Dit zou ook het geval kunnen zijn als de tijd tussen het innemen van de medicijnen te kort is.

**Niet de hoeveelheid medicatie telt, maar de regelmaat.**

### **Belangrijkste redenen om medicatie te stoppen**

- Langdurig en veelvuldig gebruik van triptanen of pijnstillers kan op termijn schadelijk zijn voor uw gezondheid.
- Uw chronische hoofdpijn is verdwenen.

### **Behandeling**

De enige manier om van uw medicatie overgebruik hoofdpijn te genezen is abrupt en volledig stoppen met het bewuste medicijn. Na drie maanden kan uw dokter dan bekijken wat voor vorm van hoofdpijn u nu werkelijk heeft. Dat is de hoofdpijn waarvoor u destijds de medicijnen bent gaan gebruiken. Die hoofdpijn kan dan met de juiste behandeling goed worden aangepakt. Het kan ook zijn dat u straks (bijna) helemaal geen last meer heeft van hoofdpijn. Mocht u na de ontwenning hoofdpijn overhouden, dan is deze meestal minder erg als de hoofdpijn die u nu heeft. Bovendien zijn er dan middelen om dit soort hoofdpijn gericht te bestrijden.

### **Ontwenning**

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatige gebruik van pijnstillers of triptanen. Als u het gebruik hiervan staakt, dan krijgt u ontwenningssverschijnselen. Uw lichaam gaat min of meer zelf om de gebruikte geneesmiddelen vragen. De ernst van de ontwenningssverschijnselen verschilt per persoon. Van tevoren is niet te zeggen hoe u zult reageren. Zeker is wel dat iedereen die een ontwenningssperiode doormaakt de eerste week zonder medicijnen het zwaarst vindt. De hoofdpijn wordt een paar dagen flink erger en u kunt last krijgen van misselijkheid, rusteloosheid, slapeloosheid, buikkrampen en diarree. De ontwenningssperiode zal soms moeilijk zijn. Daar staat tegenover dat uw leven niet langer bepaald wordt door dagelijkse hoofdpijn en alle klachten die daarmee samenhangen. Feit is dat het vooral aankomt op uw eigen motivatie en doorzettingsvermogen!

**Het belangrijkste is dat u zichzelf de tijd en ruimte gunt om te ontwennen!**

### **Begeleiding**

Tijdens de ontwenningssperiode wordt u door ons begeleid door regelmatig (telefonisch) contact met u te hebben. Waar nodig is inzet van de fysiotherapeut en/of de neuropsycholoog mogelijk. Deze maken deel uit van ons team. Ook kan in overleg met u worden besloten tot een eventuele (korte) opname als u echt denkt dat het thuis niet gaat lukken.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan 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

