

Spanningshoofdpijn

Inleiding

Jaarlijks hebben ongeveer 500.000 - 750.000 mensen in Nederland een periode van spanningshoofdpijn. Chronische spanningshoofdpijn komt bij circa 2% van de mannen en 5% van de vrouwen voor. In deze folder wordt uitleg gegeven over spanningshoofdpijn.

Wat is spanningshoofdpijn

De term spanningshoofdpijn kan tot verwarring leiden. Spanningshoofdpijn hoeft niet te betekenen dat u gespannen bent of spanningen ervaart. Het kan ook voorkomen dat vooral de nek- en /of schouderspieren gespannen aanvoelen, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn.

Spanningshoofdpijn bestaat uit een meestal drukkende, zeurende pijn, veelal in het gehele hoofd. De pijn voelt aan als een strakke band om uw hoofd. De ernst van de pijn kan wisselen van licht tot matig. Vaak straalt de pijn vanuit de nek naar het hoofd, soms in combinatie met misselijkheid en lichte overgevoeligheid voor licht en/of geluid.

Er zijn twee vormen van spanningshoofdpijn:

- **Episodische vorm**

Dit is aanvalsgewijze hoofdpijn, waarbij een aanval enkele dagen tot ongeveer een week kan duren.

- **Chronische vorm**

Er is sprake van de chronische vorm als de hoofdpijn meer dan 15 dagen per maand duurt.

Dagelijkse activiteiten kunt u in het algemeen normaal uitvoeren zonder toename van de hoofdpijn. Sommige aspecten van spanningshoofdpijn kunnen ook bij migraine passen. Een dagboek bijhouden kan bijdragen tot het maken van een goed onderscheid

Oorzaak

Een duidelijke oorzaak van spanningshoofdpijn is tot nu toe niet gevonden. Er zijn aanwijzingen dat in de hersenen een overmatige reactie op allerlei prikkels plaatsvindt (centrale sensitatie), zoals bij migraine.

Ook andere factoren kunnen een rol spelen bij spanningshoofdpijn, zoals overbelaste spieren door een verkeerde houding, mentale stress of langdurig kijken naar een beeldscherm of tv. Nekpijn kan aanwezig zijn, maar is dan niet de oorzaak.

Behandeling

De behandeling is afhankelijk van de veronderstelde oorzaak: beïnvloeding van stressfactoren, leefpatroon, lichamelijke conditie, enzovoorts. U moet dan denken aan: sporten, leefregels, houdingstherapie, fysiotherapie of behandeling door een psycholoog. Vaak moet een vicieuze cirkel doorbroken worden.

Soms kan een bepaald medicijn worden gegeven. U dient dan wel rekening te houden met bijwerkingen.

Belangrijk

Bij spanningshoofdpijn is het van groot belang om **niet langdurig** gewone pijnstillers zoals Paracetamol, Ibuprofen of Exedrin te gebruiken in verband met het risico op een zogenaamde medicatie overgebruik hoofdpijn. Informatie hierover kunt u lezen in de folder 'Medicatie overgebruik hoofdpijn'.

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

