

Ice-pick headache

Kun je iets doen tegen ijsjes- hoofdpijn?

Ellen de Visser, wetenschapsredacteur van de Volkskrant

Mes en tips

Het is alsof er een mes vanuit je gehemelte via de neusbrug in je voorhoofd steekt: de kortstondige hoofdpijn die kan ontstaan tijdens het eten van een ijsje of het nuttigen van een ijskoud drankje is zo extreem dat tal van adviezen circuleren om die pijn de kop in te drukken. Toen het vakblad *British Medical Journal* een onderzoek naar het verschijnsel publiceerde, kwamen daar meer dan honderd reacties op, vooral van ervaringsdeskundigen. Heel hard met je duim tegen het gehemelte drukken, schreven ze, of met je tong. Een snufje zout slikken. Snel een glas water drinken. Welke tip werkt het beste?

Vijfde hersenzenuw

Michel Ferrari, hoogleraar neurologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum en wereldwijd specialist op het gebied van hoofdpijn maakt korte metten met alle suggesties. Daarvoor legt hij eerst uit waar die 'ijspriemhoofdpijn' vandaan komt. Hoofdpijn ontstaat als de vijfde hersenzenuw wordt geprikkeld, vertelt hij. Die zenuw heeft tal van verbindingen. Ook in het gehemelte zitten zenuwuiteinden die naar de vijfde hersenzenuw gaan. Als een ijskoud gerecht of

drankje het gehemelte raakt, worden die zenuwuiteinden geprikkeld en gaat er een impuls via de vijfde hersenzenuw naar de hersenstam, het onderste deel van de hersenen. Van daaruit gaat het signaal door naar de grote hersenen, waar de prikkels als pijn worden waargenomen. Ruim een derde van de mensen heeft wel eens last van ijsjeshoofdpijn.

Waarom de rest niet?

Dat is nooit onderzocht, zegt Ferrari. 'De meest plausibele verklaring is dat sommige mensen minder gevoelige zenuwuiteinden hebben. Patiënten met migraine hebben daarom vaker last van dit type hoofdpijn.' Als de zenuwuiteinden in het gehemelte eenmaal zijn geprikkeld, en het signaal naar de hersenstam onderweg is, helpt niets meer om de naderende pijn te voorkomen, zegt Ferrari. Al die tips waarvan mensen zeggen dat ze werken, zijn in feite afleidingsmanoeuvres, verduidelijkt hij. 'Als je pijn hebt en ergens op drukt, ontstaat een psychologisch effect. Je wordt afgeleid waardoor je vaak minder pijn ervaart. Realiseer je dat pijn niets anders is dan een waarneming en die valt te onderdrukken op psychisch niveau.' Er is maar één goed advies, zegt hij: voorkomen dat koude dranken of gerechten je gehemelte raken. Of gewoon geen ijs eten.

Met toestemming overgenomen uit:

Ellen de Visser: Waarom je kat niet mee naar bed mag en 75 andere medische levensvragen. Uitgeverij Bert Bakker, 2013

'... alsof een mes vanuit je gehemelte in je voorhoofd steekt'
(foto Geertje Roelofsen)

