

# VRAAG

van de  
week

## ‘Hoe kan ik hoofdpijn na het hardlopen voorkomen?’

**Wendy (54):** “Sinds een paar jaar krijg ik na het hardlopen erge hoofdpijn. De internist, die dacht aan inspanningsmigraine, schreef bloeddrukverlagers voor. Maar omdat ik geen hoge bloeddruk heb, voelt het niet goed om die te slikken. Zijn er alternatieven?”

**Dr. Gisela Terwindt:** “Om te beginnen: er zijn verschillende soorten hoofdpijn, zoals migraine, spanningshoofdpijn en goedaardige inspanningshoofdpijn. Het klinkt alsof je van die laatste last hebt, maar zeker weet ik dat niet. Mijn advies is dan ook om je te laten doorverwijzen naar een hoofdpijnpoli, waar een gespecialiseerde neuroloog je een goede diagnose kan geven en adviseren over mogelijke behandelingen. Houd vanaf nu een hoofdpijndagboek bij, waarin je precies opschrijft wanneer, hoe lang en hoe heftig je hoofdpijn hebt. En of je wel of niet hebt gesport. Neem dat mee naar de specialist.

Inspanningshoofdpijn is een officieel erkende, vaak voorkomende aandoening. De hoofdpijn ontstaat tijdens of na flinke inspanning en kan vijf minuten tot 24 uur duren. Waarom, dat weten we niet. Sommige mensen helpt het om naar een andere sport over te stappen of om ervoor te zorgen dat hun hartslag onder een bepaald niveau blijft. Maar daar is geen enkel wetenschappelijk bewijs voor. Wat vaak wel werkt, is om preventief bloeddrukverlagende medicijnen te slikken. De naam kan wat misleidend zijn, want een hoge bloeddruk hoeft niet de oorzaak van de klachten te zijn. We geven dit soort middelen in dit geval niet om de bloeddruk te verlagen, maar omdat ze bewezen effectief zijn tegen deze vorm van hoofdpijn. Door de dosering langzaam op te bouwen, beperken we de mogelijke nadelige effecten van een lagere bloeddruk zo veel mogelijk.

Daar hebben de meeste patiënten dus geen last van. Wel kan het zijn dat je sportprestaties iets minder worden, doordat de medicijnen de hartslag verlagen, en je mogelijk minder goed tot maximale inspanning komt. Een alternatief is het preventieve gebruik van specifieke pijnstillers, die alleen op recept verkrijgbaar zijn. Die slik je voordat je gaat sporten of dagelijks. Ze geven weinig bijwerkingen, maar toch moet je er voorzichtig mee zijn; net als ‘gewone’ pijnstillers, bijvoorbeeld paracetamol of ibuprofen, kunnen deze pijnstillers – als je ze te vaak slikt – hoofdpijn juist verergeren.

Kortom, er zijn vermoedelijk zeker mogelijkheden om iets aan je klachten te doen. Wees niet bang voor medicatie. Als je die met goede begeleiding van een hoofdpijnspecialist gebruikt, kunnen ze een wereld van verschil maken. Want het zou zonde zijn als je vanwege de hoofdpijn helemaal met sporten moest stoppen.”

Op deze plek geven (medisch) specialisten antwoord op gezondheidsvragen van lezeressen. Heb je ook een vraag die je wilt voorleggen aan onze (medisch) specialisten? Stuur hem naar [redactie@margriet.nl](mailto:redactie@margriet.nl), o.v.v. ‘Vraag aan’.

Deze week:



Neuroloog en bioloog dr. Gisela Terwindt van het LUMC, gespecialiseerd in hoofdpijn.