

Vraag en Antwoord

Vragen waar je al jaren mee rondloopt? Quest geeft antwoord. Mail je vraag naar redactie@quest.nl. Of stuur de vraag naar Redactie Quest, Zuidpark, Spaklerweg 52, 1114 AE Amsterdam-Duivendrecht.

Kloppende, stekende of juist drukkende pijn. Hoofdpijn kent veel varianten. Waar komen die vandaan? En wat doet pijn?

■ TEKST: ELLY POSTHUMUS

Korte pijscheuten of aanvallen die uren aanhouden. Aan één kant van je hoofd, rondom je ogen of bij je slapen. De lijst van hoofdpijnvormen is lang. De 'alledaagse' spanningshoofdpijn komt het meest voor. 'Maar daar weten we tegelijk ook het minst vanaf', vertelt Rolf Fronczek, neuroloog bij het Leids Universitair Medisch Centrum en gespecialiseerd in hoofdpijn. 'Naar gewone hoofdpijn wordt niet veel onderzoek gedaan. Mensen gaan daar meestal niet mee naar de huisarts.' Vaak is het een drukkend gevoel boven je ogen. De pijn is niet zo heftig. Je neemt een paracetamol of je duikt je bed in en de volgende dag is het over.

Geen stress

Spanningshoofdpijn is de verzamelnaam voor alle hoofdpijnen die niet voldoen aan de criteria voor andere hoofdpijnen, zoals migraine en clusterhoofdpijn (zie het kader 'Knallendere koppijnen') en die geen duidelijk aantoonbare oorzaak in je brein hebben. Bij die andere hoofdpijngevallen heb je naast pijn vrijwel altijd ook andere klachten. Zo zijn er bij een hersentumor of hersenbloeding uitvalsverschijnselen zoals een verlamming. Bij spanningshoofdpijn heb je eigenlijk alleen milde hoofdpijn, die niet erger wordt als je je wat inspant. De naam 'spanningshoofdpijn' is



De pijn bij hoofdpijn komt uit de hersenvliezen (hier grijs). Het zijn er drie, die tussen schedelbot en hersenen liggen.

SPRINGER MEDIZINGETTY

een beetje ongelukkig gekozen. 'Er is geen enkele wetenschappelijke aanwijzing dat deze hoofdpijn iets met teveel spierspanning te maken heeft', weet Fronczek. 'Het is ook niet bewezen dat je van stress hoofdpijn krijgt.' Het heet spanningshoofdpijn omdat het voelt alsof er een strak gespannen band om je hoofd zit. Wat de oorzaak is van deze hoofdpijn is helaas niet bekend.

Vlies voelt

En wat er precies pijn doet? Je brein zelf niet. Er zitten geen uiteinden van gevoelszenuwen in je hersenen die een signaal van pijn kunnen oppikken en doorgeven aan het gebied in je brein dat pijn verwerkt. Als je met een stokje in je hersenen zou roeren of er een stuk uitsnijdt, dan voel je daar niets van. Maar om bij je brein te komen, moet je een gat maken in je hersenvliezen tussen je schedel en je brein.

Die vliezen zijn wél gevoelig. 'Daar zitten wel allemaal zenuwuiteinden', verklaart Fronczek. Die geven hun signalen vooral via de nervus trigeminus door aan je brein. Die zenuw is ook verantwoordelijk voor het gevoel in je gezicht. 'Heb je hoofdpijn, dan worden om de een of andere reden de zenuwen op je hersenvliezen geprikkeld. Je voelt dan pijn.' Als je aan je hersenvliezen zou trekken, doet dat ook zeer. Zoiets gebeurt bijvoorbeeld ook als je te weinig gedronken hebt. Door gebrek aan vocht kunnen de hersenen iets krimpen, en dat voel je: hoofdpijn. Je hebt twee van deze zenuwen, één voor de linker- en een voor de rechterkant. Dat is de reden dat je soms aan één kant hoofdpijn hebt.

Te veel prikkels

Waardoor die prikkeling bij een standaardhoofdpijn ontstaat, is niet bekend. Migraine



Naar schatting heeft tien procent van de mensen nooit hoofdpijn. Geluksvogels!

Wat doet er zeer in je hoofd als je hoofdpijn hebt?

Leon Bruins



LARA BELOVA/GETTY

Seks stilt pijn

Als je migraine hebt, is het misschien de moeite van het proberen waard. Onderzoekers van de Westfälische Wilhelms-Universität Münster (Duitsland) ontdekten in 2013 dat seks bij een deel van de migrainepatiënten verlichting brengt tijdens een aanval. Ze ondervroegen 800 migrainepatiënten. Eenderde van hen had weleens seks tijdens een migraineaanval. Bij zestig procent gaf dat enige opluchting of verdween de pijn zelfs helemaal. Helaas werd bij de rest de pijn alleen maar erger. Waarom een potje vrijen bij de een verlichting brengt en bij de ander niet, is niet zeker. De onderzoekers vermoeden echter dat de endorfine die tijdens het vrijen vrijkomt, en die pijnstillend werkt, de migraine verzacht. En bij de een komt er bij avonturen tussen de lakens meer endorfine vrij dan bij de ander. Volgens de Duitse onderzoekers hoeft je overigens niet met een partner te vrijen. Vooral bij het orgasme komt er endorfine vrij, dus een potje soloseks kan ook prima helpen.

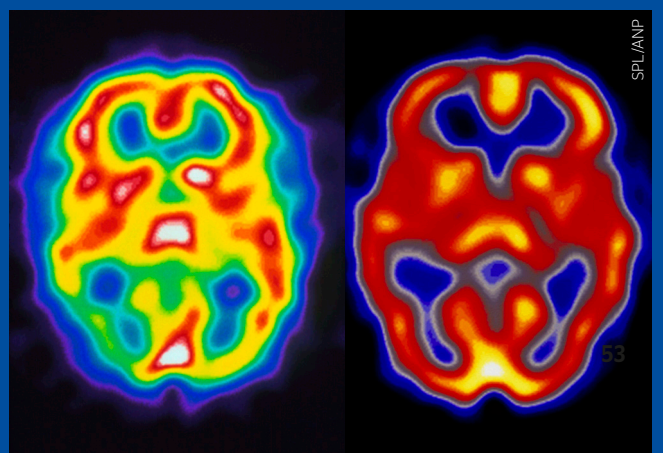
Knallendere koppijnen

Naast de vaak redelijk te verdragen spanningshoofdpijn zijn deze twee bekende hoofdpijnsoorten een stuk, of zelfs heel veel pijnlijker.

- Ongeveer 12 procent van de mensen heeft met enige regelmaat last van migraine. Maar liefst 33 procent van de vrouwen en 13 procent van de mannen heeft ooit een migraineaanval gehad. Zo'n aanval duurt tussen de één en drie dagen en is in de regel pijnlijker dan 'gewone' hoofdpijn. De pijn zit meestal aan één kant van je hoofd en je voelt hem kloppen of bonzen. Als je je lichamelijk inspant, neemt de pijn toe. Je bent misselijk of je moet zelfs overgeven. En vaak kun je ook slecht tegen licht en geluiden. 'Migraine' komt van het latijnse *hemicrania*, dat 'pijn aan één kant van het hoofd' betekent. Het onbeklemdoende voorvoegsel 'he-' is in het Frans, waar wij het woord van overnamen, weggefallen.
- Clusterhoofdpijn komt bij ongeveer één op de 1000 mensen voor. De aanvallen

zijn met een duur van een kwartier tot drie uur een stuk korter dan migraineaanvallen. De pijn zit aan één kant rond het oog of de slaap. Een aanval is extreem pijnlijk. Volgens patiënten voelt het alsof je oog uit je hoofd wordt gelepeld. Mensen liggen te kronkelen op bed of bonken met hun hoofd tegen de muur omdat ze zich geen raad weten met de pijn. Clusterhoofdpijn dankt zijn naam aan het feit dat de aanvallen vaak in clusters van weken of maanden voorkomen, en dan een poos uitblijven.

Scans van een migrainepatiënt (links) en iemand zonder pijn. Maar hier is de pijn niet aan te zien, want de pijn komt van de hersenvliezen.



SPL/ANP

komt na spanningshoofdpijn het meest voor. Daar is iets meer over bekend. Fronczek: 'We weten dat bij migraine die zenuw ontregeld is en daardoor overgevoelig. Dat komt waarschijnlijk door een ontstekingsreactie in die zenuw. Dat is behoorlijk pijnlijk. Ontstekingen ontstaan vaak door een bacterie of een virus. Maar bij migraine is dat niet zo, dan veroorzaakt je lichaam de ontstekingsreactie zelf.' Maar waarom je lijf dat doet? Ook dat weten onderzoekers helaas niet. ■

elly.posthumus@quest.nl



MEER INFORMATIE

allesoverhoofdpijn.nl: website van Hoofdpijnnet, met veel informatie.
lumc.nl/hoofdpijn: meer over hoofdpijn-onderzoek op de site van het LUMC.