

HOOFDPIJN

We hebben er allemáál weleens mee te maken, en dus lijkt hoofdpijn banaal. Maar voor de vele hoofdpijnpatiënten is het dat allerm minst: één op de drie Belgen heeft regelmatig last, één op de vijf zelfs elke week minstens één dag, en vier procent slikt dagelijks pijnstillers. Migraine, clusterhoofdpijn, katers en *brain freeze*: er loopt van alles mis onder onze schedelpan. De Nederlandse topexperts Michel Ferrari en Joost Haan leggen uit hoe dat komt, en wat we eraan kunnen doen.

TOM PARDOEN / ILLUSTRATIES STIJN FELIX

Dokter Joost Haan steekt trots vijf vingers in de lucht: één voor elke herziene editie van 'Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn'. Collega Michel Ferrari gebaart naar het bovenste schap van de boekenkast in zijn kantoor in het Leidens Universitair Medisch Centrum. 'Daar staan ze allemaal.' De eerste editie is in 1997 verschenen, de vijfde rolde net van de persen.

HUMO Ik heb begrepen dat een update noodzakelijk was omdat het onderzoek na een periode van stilstand plots veel sprongen vooruit heeft gemaakt.

JOOST HAAN «Dat is een misverstand. Er was altijd al veel onderzoek naar hoofdpijn, maar dat was vaak theoretisch. Pas de laatste jaren heeft het ook praktische uitkomsten voor de patiënt opgeleverd.

Denk maar aan de nieuwe migrainegeneesmiddelen die er aankomen en waar we veel van verwachten.»

MICHEL FERRARI «U heeft wel een punt: hoofdpijn is lange tijd niet ernstig genomen. En eigenlijk mag u de verleden tijd laten vallen: hoofdpijn heeft nog steeds niet de status die het verdient.»

HUMO Hoe komt dat?

FERRARI «Als je een foto neemt van een gebroken arm, dan zal je de breuk zien. Een hersentumor zie je ook. Voor hoofdpijn – en pijn in het algemeen – bestaat geen objectie-

ve maatstaf: je moet afgaan op wat de patiënt vertelt. Bovendien verloopt migraine met aanvallen. Wanneer patiënten bij de dokter komen, is de aanval meestal voorbij.»

HUMO Hoe bent u erdoor gefascineerd geraakt?

FERRARI «Toen ik me in de VS ging verdiepen in hersenbloedingen, voerde mijn promotor onderzoek naar migraine. Dat boeide me enorm: ons meest complexe orgaan ontspoort op totaal onvoorspelbare wijze, tot het zich om even onverklaarbare redenen plots weer normaliseert. Hoe kán dat?»

HAAN «Veel dokters nemen hoofdpijn niet serieus, ze vinden de patiënten maar lastig. Vaak zijn het welbespraakte patiënten die veel vragen hebben. Daarom heb ik me erop toegelegd. Ik vind sommige patiënten nog altijd moeilijk te behandelen, maar ik kan nu wel de meeste van hun vragen beantwoorden. En als ik het antwoord toch schuldig moet blijven, dan kan ik in eer en geweten zeggen dat het onbekend terrein is.»

HUMO Wel gek dat hoofdpijn zo miskend is: iedereen heeft er weleens last van en het is zo oud als de mensheid zelf.

FERRARI «De eerste verwijzingen vinden we bij de oude

Egyptenaren, in van die typische profieltekeningen. Als behandeling bonden ze krokodillen in klei gevuld met kruiden rond hun hoofd. Een andere oude afbeelding hangt in een museum in Kopenhagen: een beeltenis van een man met een gat in het hoofd.»

HUMO Schedelboringen waren lange tijd, naast bloedzuigers en stroomstoten, de gangbare behandeling.

HAAN «Oei, er zit iets in mijn hoofd: het moet eruit.' De hoofdpijn doen verdwijnen, deed het wellicht niet. Of toch: er was maar een kleine kans dat ze het overleefden.»

HUMO Maakten onze voorouders al een onderscheid tussen de verschillende soorten hoofdpijn?

FERRARI «Ja, kijk maar naar het wereldberoemde schilderij 'De anatomische les' van Rembrandt. Daarop zie je de heelmeeester Tulp aan het werk, die clusterhoofdpijn al in de jaren 1600 kende. Migraine werd al in 460 voor Christus beschreven door de Griek Hippocrates. Maar het was de Romeinse arts Galenus die de naam heeft bedacht: *hemicrania*, halve schedel. Dat migraine altijd pijn geeft aan één kant is trouwens één van de vele mythes die de ronde doen.»

HUMO Bij ons werd migraine 'schele hoofdpijn' genoemd, en het werd lang geassocieerd met hysterische vrouwen.

HAAN «Ik hoop dat u het woord 'hysterie' tussen aanhalingstekens zet, want die term gebruiken wij niet. Het is een oude kwakkel, die naar het Griekse woord voor baarmoeder verwijst, hystera.»

FERRARI «Migraine – maar

« Migraine is geen aanstelleritis, geen histerie en geen welvaartsziekte. Het is een hersenaandoening »



eigenlijk ook hoofdpijn in het algemeen – komt drie keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. We weten niet goed waarom. En als dokters het niet weten, wordt het al gauw psychisch. Maar migraine is een hersenaandoening. Geen hysterie, geen aanstelleritis en ook geen welvaartsziekte.

»Daarop is één uitzondering, waarbij levensstijl wellicht toch een rol speelt: de recente toename van migraine in Amerika. De gelijktijdige groei van het aantal obese mensen is mogelijk een verklaring. In vetweefsel wordt het mannelijke hormoon testosteron omgezet in het vrouwelijke oestrogeen. En net dat hormoon is een aanjager – maar niet de oorzaak – van migraine.

HUMO Dat is misschien ook de reden waarom vrouwen drie keer vaker aan migraine lijden dan mannen.

FERRARI «We denken inderdaad dat oestrogeen een rol speelt. Bij kinderen is de verhouding in evenwicht: pas tijdens de puberteit zie je de statistieken voor meisjes omhoogschieten.»

HAAN «Bij zestigers is het weer in balans. Het heeft ermee te maken dat vrouwen dan voorbij de menopauze zijn, maar ook bij mannen zakt de frequentie op latere leeftijd. Het heeft dus met meer dan alleen oestrogeen te maken.»

HUMO Van alle soorten hoofdpijn is migraine veruit de bekendste. 18 procent van de Belgische vrouwen heeft ermee te maken, en 6 procent van de mannen. Maar wanneer krijgt hoofdpijn de stempel migraine?

HAAN «Je vindt bij de meeste migrainepatiënten niets in het hoofd of het bloed: je moet het doen met wat de patiënt je vertelt. Daar zijn internationale afspraken over. In elk geval moet er sprake zijn van aanvallen die tussen 4 en 72 uur duren. Daarnaast zijn er vier bijkomende criteria. Als aan twee van die

Dossier hoofdpijn

▶ vier wordt voldaan – én er ook sprake is van misselijkheid of overgevoeligheid voor licht en geluid – dan is het hoogstwaarschijnlijk migraine.»

HUMO Uw collega zei het al: het is een mythe dat migraine maar één kant van het hoofd treft.

FERRARI «De helft van de patiënten heeft pijn aan de twee kanten. Huisartsen die te klassiek denken, missen dus de helft van alle migraines. Er zijn wel meer valkuilen. Mijn kapster vertelde me over een jongen – je hoefde niet intelligent te zijn om te weten dat zijn klachten op migraine wezen – die wandelen was gestuurd door zijn huisarts: 'Hij geeft niet over, dus is het geen migraine maar schoolziekte.' Daar word ik zó boos van.»

HUMO Veel migrainepatiënten hebben last van aura-verschijnselen: flikkeringen in de ooghoeken.

FERRARI «Aura's gaan vooraf aan een aanval. Patiënten zien plotseling lichtflitsen, vlekken, soms ontbreekt een deel van hun gezichtsveld. Heel beangstigend.»

HAAN «Auraverschijnselen zijn in 99 procent van de gevallen visuele verschijnselen, aan één kant van het gezichtsveld. Een stipje dat langzaam groter wordt, soms met een kartelrandje.»

FERRARI «In uitzonderlijke gevallen zijn er andere auraverschijnselen: halfzijdige verlamming, bijvoorbeeld. Een variant die godzijdank zeldzaam is. Je kunt ook tintelingen voelen: dat is helemaal angstaanjagend want dan denken mensen dat ze een beroerte krijgen. Spraakstoornissen, verwardheid, en zelfs een coma: dat zijn allemaal auraverschijnselen.»

HAAN «Aura's maken de diagnose een pak makkelijker, want dan gaat het zo goed als zeker om migraine.

»Aura's lijken onschuldig, maar dat zijn ze niet. Ik zag gisteren een patiënte die zes weken lang een dagboek had

Professor Michel Ferrari: 'Migraine kost de EU 52 miljard euro per jaar, en dat is nog geen volledige schatting.'



BOB BRONSHOFF

bijgehouden. Ze zei dat het een wonderbaarlijk goede periode was geweest, omdat ze máár twee keer aura's had meegeemaakt. Volgens dat dagboek had ze op twee dagen na één dag hoofdpijn gehad. Zes weken aan een stuk.»

HUMO Die aura's zouden ook een bron van artistieke inspiratie kunnen zijn. U linkte ooit een plotse stijlbreuk in het oeuvre van Picasso aan migraine.

FERRARI «In het Picassomuseum in Barcelona zag ik zijn vroege werken: virtuoze, realistische schilderkunst. Later evolueerde hij naar het kubisme en schilderde hij portretten van vrouwen met een gespleten gelaat: de ene helft zakt lager. Dat deed me denken aan wat patiënten vertellen over wat ze zien tijdens een aura.»

HAAN «Het vaktijdschrift Cephalalgia had een editie waarin de tekeningen van migrainepatiënten geanalyseerd werden. In het editoriaal hebben we toen gesuggereerd dat **Pablo Picasso** 'héél misschien migraine zou kunnen hebben gehad.' Dat is viraal gegaan. Als je Picasso googelde, kwam je bij ons terecht. Plots stond hij naast componist **Gustav Mahler** en **Sigmund Freud** in lijstjes van bekende migrainepatiënten.»

FERRARI «Wij hebben dat nooit als waarheid verkondigd: we

hebben alleen gesuggereerd dat het eens moest worden uitgezocht. Maar dat stuk werd altijd weggeknipt. We kregen de hele kunstwereld over ons heen, want ze hadden allemaal 'keihard bewijs' dat het niet waar kon zijn. Nooit iets van gezien, het hardste bewijs was dat in biografieën nergens gewag wordt gemaakt van hoofdpijn. Terwijl heel soms aura's zonder hoofdpijn voorvallen: dat noemen we migraine sans migraine.»

HERSENSTORM

HUMO In sommige gevallen komt er dus geen hoofdpijn kijken bij migraine? Het lijkt me geen simpele diagnose.

FERRARI «Daarvoor zijn we opgeleid, natuurlijk. De kunst is om het verhaal scherp te krijgen, door een goede bevraging van de medische voorgeschiedenis. Maar dat

kost tijd en veel dokters willen die niet uittrekken. Het is gemakkelijker om een bloedprik of een scan te doen.»

HUMO We hebben lang gedacht dat migraine veroorzaakt werd door een probleem met de bloedvaten in de hersenen.

FERRARI (keert zich om en wijst naar een fotokader) «Dat hebben we te danken aan deze ernstig kijkende meneer: **Harold Wolff**. In 1930 heeft hij de theorie ontwikkeld dat auraverschijnselen ontstaan door vaatvernauwing en hoofdpijn door vaatverwijding. Begin jaren 80 doken, terecht, de eerste twijfels op. Intussen vechten we al bijna veertig jaar om die onzin uit de wereld te helpen. Helaas is dat idee onuitroeibaar ingesleten bij sommige patiënten én zelfs huisartsen.»

HUMO Een andere mythe is dat migraine door stress wordt veroorzaakt.

FERRARI «Als we een ziekte niet begrijpen, steken we het op stress. Dat doet me denken aan de maagzweer. Toen wij opgeleid werden, waren er een paar zekerheden in het leven: één ervan was dat stress maagzweren veroorzaakt. Dat wisten we zeker, tot iemand de Nobelprijs won omdat hij bacteriën had ontdekt die de maagzweren veroorzaakten. Het heeft nog twintig jaar geduurd tot iedereen dat wilde begrijpen. Het is aartsmoeilijk om zulke diepgewortelde overtuigingen te corrigeren.»

« De hoofdpijn die bij een kater hoort onderzoeken? Daar wil men geen geld aan uitgeven: die mensen doen het zichzelf aan »

HUMO Een Vlaamse collega van u omschrijft migraine als een hersenstorm. Komt dat beter in de buurt?

HAAN «Het is een mooie metafoor. Precies omdat je het niet in beeld kan brengen, is hoofdpijn omgeven door mooie beeldtaal. Kloppende pijn, stekende pijn...»

FERRARI «De wetenschappelijke term is *spreading depression*. Het is een kortdurende ontlasting van zenuwcellen, waarna ze voor een tijdje uitdoven. Dat breidt zich uit over de rest van de hersenen zoals de cirkels die ontstaan wanneer je een steentje in het water gooit.»

HUMO Genetica speelt een rol. Dokter Ferrari, u heeft met uw onderzoeksgroep pionierswerk verricht op dat vlak.

FERRARI «Iedereen heeft een hobby nodig: de genetica van migraine is de onze (*grinnikt*). We weten intussen dat migraine een complexe erfelijke aandoening is, waarbij wel vierenvertig genen een rol spelen.»

HUMO Externe factoren spelen ook een rol. Migrainepatiënten kunnen in geuren en kleuren vertellen over datgene wat bij hen een aanval uitlokt.

FERRARI «Stress!»

HAAN «Chocolade! Koffie! Alcohol!»

HUMO U bent sceptisch wanneer patiënten komen aanzetten met zulke verhalen.

FERRARI «Het is volstrekt menselijk dat mensen proberen uit te zoeken wat hun griep of migraine heeft uitgelokt, maar vaak loopt de koppeling tussen *trigger* en ziekteverschijnselen mis. Dat komt omdat patiënten zich niet altijd juist herinneren hoe het is gegaan.

»Nog belangrijker zijn de waarschuwingstekens die aan de aura's en hoofdpijn voorafgaan. Enfin, voor de patiënt lijken ze eraan vooraf te gaan, want eigenlijk maken ze deel uit van de aanval. We weten sinds een jaar of tien dat patiënten in de dagen en uren voor de aan-

val al veranderen. Veel mensen krijgen zin in zoet voedsel en gaan chocolade eten. Als ze daarna hoofdpijn krijgen, zeggen ze: 'Het komt door de chocolade.' Terwijl de chocolade evengoed een symptoom is en niet de oorzaak. Het is zoals zwangere vrouwen die rare dingen eten: we zeggen toch ook niet dat ze zwanger worden doordat ze augurken hebben gegeten? Die voortekenen doen wat aan het premenstrueel syndroom denken: patiënten voelen zich geprikkeld, gestresseerd en soms ook wat depressief. De partners van patiënten zeggen vaak: 'Ik weet op voorhand wanneer hij of zij een aanval gaat krijgen.' Ze denken dat stress of spanning de oorzaak is van de migraine, maar eigenlijk is de aanval dan al bezig, en is het er een onderdeel van.

»Meer nog: door stress voel je minder pijn. Het is een beschermingsmechanisme van ons lichaam. Stel dat je in een gevaarlijke en stresserende situatie terecht komt, dan is het niet nuttig om een migraine-aanval te krijgen.

»Wat we wél weten is dat sommige mensen tijdens een plotse rustpauze – na een periode van langdurige stress – een aanval kunnen krijgen. Dat noemen we weekendmigraine. Het probleem is dat de dokter altijd dezelfde eerste vraag stelt als hij een patiënt ziet: 'Heeft u last van spanningen en gaat het goed op het werk?'

Dokter Joost Haan: 'Ik heb een patiënt gehad die wegens migraine om euthanasie heeft gevraagd.'

HUMO Is er dan helemaal niets waarvan we zeker weten dat het een migraineaanval uitlokt?

FERRARI «Experimenteel kun je het uitlokken door bij patiënten stikstofoxide in te spuiten. Het is een mooi experiment, maar het leert niets over het dagelijkse leven.»

HUMO Moeten we dan echt niets overhouden van de lange lijst van voedingsmiddelen die volgens de volksmond migraine veroorzaken?

FERRARI «Wijn is zo'n klassieker. Het gekke is dat ze in Engeland beweren dat je het krijgt van rode wijn en in Frankrijk van witte wijn. Heel uitzonderlijk kan het wel, maar in het merendeel van de gevallen niet. Dat heeft onderzoek bevestigd.»

HUMO Tot zover het fabeltje van de chateau migraine?

FERRARI «Er is écht een wijn met die naam. Hij wordt gemaakt op een domein in het noorden van Frankrijk, 2.000 flessen per jaar. Een collega heeft me ooit een fles gestuurd, maar hij is niet te drinken.

»Er zijn veel aanwijzingen over wat mogelijk een rol speelt, maar eenduidig is het niet. We weten alleen zeker dat 'onregelmatig leven' de kans verhoogt. Maar wat hoort daar allemaal bij? 101 dingen. Ik noem maar wat: bij sommige mensen leidt jetlag tot migraine. Ik ken stewardessen die een aanval krijgen als ze van Europa naar

de Verenigde Staten vliegen, maar andersom niet.

»Koffie kan ook een trigger zijn. Cafeïne is geen oorzaak, maar als je gevoelig bent voor hoofdpijn, kan de ernst en de frequentie wel toenemen door te veel koffie of thee.»

AFKICKEN

HUMO Migraine kan vooralsnog niet genezen worden, maar de symptomen kunnen wel in de hand worden gehouden met medicatie. Het beeld dat het onbehandelbaar is, is dus fout.

HAAN «Het hangt echt af van patiënt tot patiënt. Migraine helemaal weg krijgen, lukt helaas niet altijd, maar bij veel patiënten kunnen we de frequentie aanzienlijk verlagen, van vier aanvallen per maand naar één of twee korte: die patiënten zijn heel tevreden. De behandeling met medicamenten bestaat uit twee pijlers. De meeste geneesmiddelen neem je op het moment van een aanval: simpele pijnstillers zoals paracetamol en ibuprofen of specifieke migrainemiddelen zoals triptanen. Daarnaast is er ook preventieve medicatie. Tot nu toe gebruikten we middelen die eigenlijk ontwikkeld waren voor epilepsie, hoge bloeddruk of depressie, maar die mogelijk ook tegen migraine helpen. Ik zeg bewust 'mogelijk', want het zijn geen wondermiddelen. Gelukkig komen er nu nieuwe geneesmiddelen aan waarvan we goede hoop hebben dat ze grote groepen patiënten kunnen helpen.»

HUMO Welke?

FERRARI «Antilichamen die het eiwit afremmen dat de pijnsignalen doorstuurt in de hersenen. Dat is dé grote doorbraak van het moment. Het is te zeggen: ik doe er zelf al onderzoek naar sinds 2004. Die medicijnen werkten toen al, alleen bleek dat ze bijwerkingen voor de lever hadden. Recent zijn antilichamen ontwikkeld die geen bijwerkingen hebben.»



BOB BRONSHOFF

Dossier hoofdpijn

- **HUMO** Veel migrainepatiënten doen aan zelfmedicatie, ze zoeken naar een uitgekiende cocktail die hen kan helpen. Geen goed idee, zegt u: te veel medicatie veroorzaakt net migraine.

FERRARI «Als je regelmatig pijnstillers neemt en dat voor een lange periode, kan de aanvalsfrequentie verhogen, tot patiënten elke dag een aanval krijgen. Dat noemen we chronische migraine, wat één van de ernstigste vormen is. De remedie is simpel: stoppen met de medicatie, afkicken. Het is goedkoop en het werkt bij de helft van alle mensen, maar je gaat wel door een hel: de klachten worden eerst veel erger voor ze na enkele weken stabiliseren en beter worden. Nederland en Denemarken zijn de enige landen waar het zo gebeurt, in de VS is het ondenkbaar. Daar worden migrainepatiënten volgespotten met de meest bizarre antipsychotica, wat niet werkt. Afkicken gebeurt er helemaal niet. Het mooie aan afkicken is dat je het zelf kan doen, het vervelende is dat de patiënt weet dat het zijn eigen fout is. In Amerika is het altijd de schuld van iemand anders.»

HUMO Migraine komt in België en Nederland meer voor dan in andere Europese landen, las ik.

FERRARI «Daar geloof ik niets van. Dat wil alleen zeggen dat het hier beter onderzocht wordt. Er is een cultureel aspect: in China hoor je niet te klagen over hoofdpijn, dat wordt daar als zwak beschouwd. Officieel komt migraine er maar bij 3 tot 4 procent van de mensen voor: precies het aantal gevallen van migraine met aura's bij ons. Als je naar aura's vraagt, zal een Chinees gewoon toegeven dat hij er last van heeft.»

HUMO Vroeger werd migraine gekoppeld aan bepaalde persoonlijkheidstypes: het werd geassocieerd met mensen die



klagerig en depressief waren.

FERRARI «Dat van die persoonlijkheden is onzin, maar er is wel een link met depressie.»

HUMO Omdat je vanzelf een beetje depressief wordt als je elke maand een paar keer voor pampus ligt met de ergste hoofdpijnen?

FERRARI «Dat dachten we vroeger, tot we zagen dat de relatie in twee richtingen loopt. Als je migraine hebt, heb je een verhoogde kans op depressie en epilepsie, maar omgekeerd heb je als depressie- of epilepsiepatiënt ook meer kans op migraine. Er moet een gemeenschappelijke oorsprong zijn die we nu nog niet kennen: waarschijnlijk is ook die genetisch.»

HUMO Ik heb gelukkig geen last van migraine. Ik heb wel hoofdpijn als ik uitzonderlijk eens iets te veel gedronken heb.

HAAN «De hoofdpijn die u dan voelt, voldoet aan alle criteria voor migraine. 4 tot 72 uur. Vaak kloppend. Het wordt erger als u beweegt, u bent misselijk en u draagt een zon-

nebril omdat u gevoelig bent voor licht.»

FERRARI «En als u sumatriptan neemt, werkt het.»

HAAN «En toch mag u niet schrijven dat een kater migraine is.»

HUMO Die hoofdpijn wordt veroorzaakt door uitdroging waardoor ons hersenvlies opspant, toch?

FERRARI «Ik zou het niet weten. Die uitdroging is de meest plausibele verklaring, maar eigenlijk is het nooit goed onderzocht.»

HUMO Men doet geen moeite om dat te onderzoeken?

HAAN «Men aarzelt om er veel onderzoeksgeld tegenaan te smijten, omdat patiënten het zichzelf aandoen.»

HUMO U zei al dat wijn geen migraine uitlokt, maar de sulfieten die soms scheutig in rode wijn worden gekapt, veroorzaken wel vaak pijnlijke naweëën.

FERRARI «Dat zal weleens het geval zijn, maar eigenlijk moet u ook dat bij de mythes classificeren. We schrijven in ons boek

dat het klachten kan geven bij een kleine minderheid, maar zoiets gaat dan een eigen leven leiden, waarop de grote hoop zegt: 'Het is de sulfiet geweest.'»

KOSTELIJKE KOPPIJN

HUMO Eén op de drie Belgen heeft regelmatig hoofdpijn. Bij 4 procent van alle mensen is het zo erg gesteld dat ze dagelijks medicatie moeten nemen. De impact van hoofdpijn is enorm. Fysiek, sociaal én economisch.

FERRARI «Er is bij mijn weten één goed onderzoek gedaan naar de economische impact van hoofdpijn. In 2011 heeft migraine in de Europese Unie 52 miljard euro gekost aan de gemeenschap. Dat gaat dan over werkverlet, goed voor 19 miljoen gemiste werkdagen. Maar daarbij is nog niet eens rekening gehouden met de medische kosten en de kostprijs van mensen die wel naar kantoor komen maar minder goed functioneren.»

HUMO Het is ook een sociaal probleem: hoofdpijnlijders isoleren zich vaak.

HAAN «Dat gebeurt niet bij iemand die één keer per jaar een aanval heeft, maar als je elke maand zes aanvallen van meerdere dagen hebt, heeft dat zeker een effect op het sociaal leven en de levenskwaliteit. Ik heb zelfs een patiënt gehad die wegens migraine om euthanasie vroeg.»

HUMO Is euthanasie al ooit toegekend?

FERRARI «In elk geval niet door ons.»

HUMO In België is er een bekende case van een man die herhaaldelijk om euthanasie vroeg, omdat hij aan clusterhoofdpijn lijdt: een zeldzame maar ernstige vorm van hoofdpijn. De aanvallen duren korter, maar zijn frequenter.

FERRARI «Dat is inderdaad nog iets anders: de chronische variant van clusterhoofdpijn is ook wel bekend als *suicide headache*. Twee patiënten

MIGRAINE VOOR DUMMIES

Als u te veel hoofdpijn heeft om dit hele dossier te lezen, komt u ook al een eind ver met deze vijf weetjes.

1 Pijnstillers kunnen het erger maken

Als je hoofd drie maten te klein voelt, sla je al snel twee aspirines achterover. Maar wie geregeld last heeft van hoofdpijn, kan die erger maken met pijnstillers. Een gemiddeld gebruik van twee dagen per week of meer, kan een vicieuze cirkel veroorzaken. Haan: 'Je kunt beter zes paracetamol op één dag slikken dan wekenlang elke dag een halve.'

2 Beperkende aandoening

Het leven van migrainepatiënten wordt geregeld stilgelegd door een allesoverheersende hoofdpijn en overgevoeligheid voor licht, geluid en geuren. Een wereldwijd onderzoek rekent migraine tot de vijf meest beperkende aandoeningen die er zijn. De top 5 bestaat verder uit lage rugpijn, gehoorverlies, bloedarmoede en depressieve stoornissen.

3 Minder migraine dankzij injecties

Een nieuw medicijn kan het leven van migrainepatiënten drastisch verbeteren. Onderzoekers hebben stoffen ontwikkeld die het eiwit CGRP – dat de pijnprikkels in de hersenen overdraagt – uitschakelen. Bij testen merkte de helft van de proefpersonen dat hun migraine drastisch afnam. Patiënten moeten zich één keer per maand met het middel laten injecteren.

4 Elektrische schokjes helpen

Een van de ergste soorten hoofdpijn is clusterhoofdpijn: een ondraaglijke pijn in en rondom het oog die wekenlang 'in clusters' opduikt. Artsen werken hard aan een behandeling, aangezien patiënten soms zelfs naar zelfmoord neigen. De pijn houdt verband met de grote achterhoofdzenuw. Bij sommige patiënten kan elektrische prikkeling van de zenuw verlichting brengen.

5 Er is geen wondermiddel

Er bestaat nog altijd geen medicijn dat altijd en bij iedereen werkt. Meestal slaan medicijnen maar aan bij 50 procent van de mensen en verhelpen ze de helft van de klachten. Voor sommige types migraine bestaan geen medicijnen. Patiënten krijgen dan antidepressiva voorgeschreven of medicijnen tegen een hoge bloeddruk. De ironie is dat deze middelen vaak een ander type hoofdpijn als neveneffect hebben. © AD

van mij hebben zelfmoord gepleegd, één heeft een mislukte poging ondernomen.»

HUMO De pijn is dus een pak erger dan bij migraine.

HAAN «Dat nemen we aan. Alleen: je kan pijn nog altijd niet objectief meten.»

FERRARI «Er zijn een paar patiënten die beide hoofdpijnen hebben – moet je nagaan – en die zeggen dat clusterhoofdpijn erger is. Vrouwen met cluster-

hoofdpijn beweren bij hoog en bij laag dat hun hoofdpijn erger is dan bevallingspijn. Zoals mijn collega zegt: je kan het niet objectiveren, maar er zijn genoeg getuigenissen om aan te nemen dat clusterhoofdpijnen erg pijnlijk zijn.»

HAAN «In tegenstelling tot bij migraine is alcohol hier wél een bewezen trigger. Een ervaren patiënt weet dat hij tijdens een periode met veel aanval-

len beter geen alcohol drinkt. Clusterhoofdpijn is meestal beter behandelbaar dan migraine, maar helaas wordt het vaak laat ontdekt. Omdat het zeldzamer is. En patiënten hebben vaak ook een loopneus en een rood oog, waardoor dokters gaan zoeken naar een probleem dat er niet is. Als je het eenmaal herkent, is er preventieve medicatie die bij het merendeel van de patiënten gewoon goed werkt.»

FERRARI «Bij een klein groepje is het lastiger te behandelen en sommige patiënten reageren nergens op. Voor die mensen hebben we een experimentele studie lopen, waarbij we een neurostimulator implanten.»

HET STIEFKINDJE

HUMO Spanningshoofdpijn is minder bekend dan migraine, maar het komt vaker voor.

FERRARI «Ik dacht dat u er nooit over zou beginnen: Joost, barst los!»

HAAN «Spanningshoofdpijn is het stiefkindje van alle hoofdpijnen. Het is een vergaarbak voor hoofdpijnen waar we geen betere aanduiding voor vinden. Als ik bij patiënten het woord laat vallen, zeg ik in dezelfde adem dat de naam compleet verkeerd gekozen is. Het kán door spanningen – psychisch of fysiek – veroorzaakt worden, maar meestal is het dat niet.»

HAAN «Hoofdpijn wordt bijna nooit door gespannen nekspieren veroorzaakt. Andersom gaan de spieren van hoofdpijnlidmers wel verkrampen.»

HAAN «Meestal vinden we géén oorzaak. We weten er gewoon weinig over. Toen we aan dit boek begonnen, heb ik de vorige editie nog 's doorgenomen: er stond dat er 'de laatste tijd' weinig onderzoek was gebeurd. Voor deze editie heb ik die zin gewoon overgenomen en 'tijd' vervangen door 'tien jaar'. We weten dat er ook hier een genetische component is en *that's it*.»

HUMO Ik heb zelden hoofd-

pijn, maar als ik een dag op kantoor heb doorgebracht – schraal neonlicht, slecht afgestelde airconditioning, beduidend vasttapijt – heb ik wel eens last van een zeurende pijn in het voorhoofd.

FERRARI «Precies: dat is spanningshoofdpijn. Een betere term zou zijn: hoofdpijn zonder meer. U zei daarnet dat 't vaker voorkomt dan migraine, maar dat is niet helemaal waar. De aanvalsgewijze spanningshoofdpijn – waar u en ik wellicht een paar keer per jaar last van hebben – is niet erg genoeg om mee naar de dokter te gaan. De chronische wel, maar die komt veel minder vaak voor. Alleen als je de twee types samentelt, kom je boven migraine uit.»

HUMO Dan is er nog een laatste specifieke vorm van hoofdpijn die ik ter sprake wil brengen: *brain freeze*. Ik heb er last van als ik een ijsje eet of wanneer ik in koud water duik.

FERRARI «O, maar dat zijn twee heel verschillende dingen.

»Ik kende die term *brain freeze* niet, tot een journalist me belde voor een stukje: 'Dokter, kunt u dat 's uitleggen?' Als je iets kouds eet of drinkt en daarmee je verhemelte raakt, dan veroorzaakt je via de vijfde hersenzenuw een langzaam opkruipende maar enorm scherpe pijn, die vooraan het hoofd gaat zitten. Het duurt maar tien seconden, maar je wordt er gek van. Ik denk dan: dat is clusterhoofdpijn.»

HAAN «Wat u beschreef over dat koud water, dat ken ik. Een strakke pijscheut in het achterhoofd. Ik kan u ook een advies geven: niet doen. Niet dat het schadelijk is, nee: het is gewoon vervelend.» □



'Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn', Joost Haan en Michiel Ferrari, Prometheus.