



MIGRAINE:

je op een gegeven moment even helemaal niets meer ziet', zegt Terwindt. 'Maar je kunt ook tintelingen krijgen in bijvoorbeeld je armen of mond. In bepaalde gevallen gaat de kortsluiting door naar het spraakcentrum, waardoor je moeite krijgt met praten. Als de aurafase heel erg heftig is, kan het ook effect hebben op het hersengebied dat ervoor zorgt dat je kunt bewegen. Je merkt in zo'n geval bijvoorbeeld dat je minder kracht hebt in een arm of been. Zo'n situatie kan een paar minuten tot soms wel een uur duren.' Na de aurafase volgt de hoofdpijn waarmee migraine onlosmakelijk is verbonden. Heb je geen auraverschijnselen? Dan is dit moment voor jou het startpunt van de ellende. 'Die hoofdpijn zit in een ander deel van de hersenen dan de auraverschijnselen, namelijk in de hersenstam', zegt Terwindt. 'In die hersenstam zit de vijfde hersenzenuw, die tijdens een migraineaanval actief wordt. Daarbij komen allerlei stoffes vrij, zoals het

Erfelijkheid

'Als je vader of moeder migraine heeft, dan is de kans groot dat jij het ook hebt'

eiwit CGRP. Via de uitlopers van de vijfde hersenzenuw gaan deze stoffes naar de hersenvliezen, waardoor die worden geprikkeld. Deze prikkeling aan de buitenkant van je hersenvlies zorgt ervoor dat je tijdens een aanval pijn ervaart.'

Triggerfactoren

Er is al jaren een goed overzicht van wat er tijdens een migraineaanval precies gebeurt in je hoofd en je lijf. Maar nog onduidelijk is waarom je nou eigenlijk zo'n aanval krijgt. Zit het in je genen? Krijg je het van stress? Kan alcohol een aanval triggeren? 'We weten dat erfelijkheid een belangrijke rol speelt', zegt Terwindt. 'Als je vader of moeder migraine heeft, dan is de kans groot dat jij het ook' ➤

Leven met migraine

Dat migraine geen aanstelleritis is, blijkt wel uit de verhalen van deze twee vrouwen.

'Het lijkt me heerlijk om onbezorgd te kunnen leven'

Michelle de Gruijl (31): 'Sinds mijn 18e heb ik één keer per maand migraine, soms vaker. Ik voel een vlijmscherpe pijn aan één kant van mijn hoofd. Mijn hele lijf is slap, ik ben misselijk, praten gaat moeizaam en ik ben in mezelf gekeerd. Jarenlang heb ik allerlei soorten medicijnen geprobeerd, maar niets hielp. Ik heb nu Relpax, die ik inneem zodra een aanval begint. Dat helpt soms, maar dan ben ik alsnog niet helemaal scherp en mezelf. Werk en afspraken moet ik daardoor vaak afzeggen. Mijn vrienden en familie zijn gelukkig begripvol, maar als zpp'er hakt het er soms behoorlijk in. Afspraken plan ik niet ver van tevoren in, omdat de kans dat ik toch niet kan altijd bestaat. Ik kan ook niet een keer lekker wijntjes drinken, want dat triggert een aanval. Sociaal gezien is dat niet leuk – ik kan nooit echt meekomen met de groep. Het lijkt me heerlijk om niet meer op mijn tenen te hoeven lopen en om onbezorgd te kunnen leven. En natuurlijk om niet meer die vreselijke pijn te hoeven voelen.'

'De aanvallen tekenen mijn leven'

Jeanine van Gogh (30): 'Ik had mijn migraine altijd redelijk onder controle met medicijnen, maar dat veranderde allemaal tijdens mijn zwangerschap. Mijn medicatie moest worden afgebouwd, wat eerst prima leek te gaan. Totdat ik ineens heftige aanvallen kreeg, die de hele zwangerschap bleven doorgaan. Mijn hoop was dat het beter zou gaan als ik mijn medicatie na de bevalling weer kon oppakken, maar die werkte niet meer. Inmiddels zijn we drie jaar verder en heb ik alles geprobeerd wat er op de markt is, maar niets helpt. De chronische migraine beïnvloedt mijn hele leven. Ik kan niet werken, afspreken is lastig, de zorg voor mijn dochtertje kan ik niet alleen dragen. Mijn migraine is niet 'gewoon maar iets' dat ik soms heb. De aanvallen tekenen mijn leven. Ze maken me en breken me vooral. Ik wil zoveel, maar ik kan zo weinig. Steeds weer roept mijn lichaam me terug. De enige optie is dan: gordijnen dicht en maar weer naar bed.'

Hoofdpijn

'Ik hoor vaak van mensen dat rode wijn een aanval kan uitlokken'

hebt. Dat hoeft niet elke dag te zijn. Je drempel om het te krijgen is alleen lager dan bij mensen die het niet erfelijk hebben meegekregen. De vraag is dan waarom je het op sommige momenten wel hebt en op andere momenten niet. Waardoor ga je over de drempel? Hoogstwaarschijnlijk heeft dat te maken met een combinatie van verschillende risicofactoren. 'Ik hoor vaak van vrouwen dat rode wijn een aanval kan uitlokken', zegt Terwindt. 'Maar dat geeft helaas geen uitsluitsel, want er zijn ook veel mensen met migraine die rode wijn drinken en nergens last van hebben. Datzelfde geldt voor bijvoorbeeld slecht slapen, juist heel lang slapen of stress. Sommige mensen met migraine lijken daarop te reageren met een aanval, andere mensen niet. Zo zijn er ook voorbeelden van bepaalde voedingsmiddelen die vaak worden genoemd door mensen met migraine: chocolade, oude kaas en allerlei soorten bewerkt voedsel.' Het zou heel makkelijk zijn als artsen tegen mensen met migraine konden zeggen: 'Eet maar geen chocolade of andere dingen meer, dan ben je overal vanaf!' Maar helaas is het niet zo simpel. Terwindt: 'Wat bij de ene persoon een trigger is, hoeft dat bij de andere helemaal niet te zijn. Ons doel is om te onderzoeken welke

combinaties van triggerfactoren ervoor zorgen dat je op een bepaald moment gevoelig bent voor een migraineaanval. Een van de factoren waarop we nu focussen, zijn hormonen. We weten dat jongens en meisjes in de kindertijd even vaak migraine hebben, maar in de puberteit groeien die verhoudingen schreef. Er is ook bekend dat veel vrouwen migraineaanvallen krijgen tijdens hun menstruatie, terwijl die vaak wegblijven als ze eenmaal in de menopauze komen.'

Het lijkt erop dat de wisselingen van concentraties van hormonen in het bloed de grote boosdoener zijn als het gaat om het uitlokken van een migraineaanval. 'Maar wat nog ontbreekt, is de kennis over hoe dat dan komt', zegt farmacoloog Antoinette Maassen van den Brink van het Erasmus MC Rotterdam, die samen met Gisela Terwindt onderzoek doet naar de invloed van vrouwelijke hormonen op het ontstaan van migraine met de WHAT!-studie. 'Er zijn wel ideeën over, bijvoorbeeld dat er een mogelijke link is tussen het eiwit CGRP en migraine. We zijn die optie nu volop aan het bekijken, want het is eigenlijk beschaamd dat we daar niet al veel meer over weten.'

Wondermiddel

Migraine is lang een ondergeschoven kindje geweest in de wetenschap. Er zijn wel geneesmiddelen, maar die zijn geen van allen gebaseerd op hormonen. 'Als je weet dat migraine bij vrouwen drie keer zo vaak voorkomt als bij mannen, is het raar dat er geen behandelroute is via hormonen', zegt Maassen van den Brink. 'We gaan daarom bij een grote groep vrouwen rondom de menstruatie hormoonmetingen in bloed, urine en speeksel doen, zodat we een goed beeld krijgen van de hormoonhuishouding. Daarnaast onderzoeken we ook het continue gebruik van de anticonceptiepil, om te kijken

of dat invloed heeft op aanvallen rondom de menstruatie.'

Het doel van Maassen van den Brink en Terwindt is om op relatief korte termijn een effectieve preventieve behandeling gericht op hormonen te vinden, zodat de grote groep vrouwen met menstruatie-gerelateerde en menopauzale migraine daarmee geholpen kan worden. Tot die tijd moeten zij het doen met niet-specifieke pijnstillers en triptanen. Maassen van den Brink: 'Soms helpen gewone pijnstillers als paracetamol, maar vaak ook niet. De volgende stap is het voorschrijven van NSAID's, zoals ibuprofen of naproxen. Daar neem je in één keer een hoge dosering van in, wat hopelijk genoeg is om in twee uur volledig van je hoofdpijn en misselijkheid af te zijn.'

Werken de reguliere pijnstillers niet, dan kan je arts je medicatie voorschrijven die speciaal voor de acute aanvalsbehandeling van migraine is ontwikkeld. Deze triptanen gaan de prikkeling van de hersenstam en de hersenvliezen tegen, waardoor ze goed kunnen helpen tijdens de hoofdpijnfase. 'Als je ze in de beginfase van de migraine-hoofdpijn inneemt, dan zorgen ze bij zo'n tweederde van de mensen met migraine voor verlichting', zegt Maassen van den Brink. 'Maar triptanen zijn niet voor iedereen geschikt. Zo werken ze op de bloedvaten, waardoor mensen met een sterk verhoogd

risico op hart- en vaatziekten ze beter niet kunnen gebruiken.' Belangrijk is dat je pijnstillers of triptanen niet vaker dan tien tot vijftien dagen per maand slikt, want dan bestaat de kans op chronische migraine. 'Heb je meer dan twee aanvallen per maand, dan is het een goede optie om daarnaast preventieve medicatie te gebruiken', zegt Terwindt. 'Vaak zijn deze middelen oorspronkelijk niet ontworpen voor migraine, maar waren ze bijvoorbeeld bedoeld tegen epilepsie en blijken ze ook goed te helpen bij migraine. Je neemt die middelen dagelijks in om aanvallen te voorkomen, wat bij sommige mensen goed werkt. We zijn helaas nog niet zo ver dat we hét wondermiddel tegen migraine al hebben gevonden, maar we werken er hard aan.'

MEER INFORMATIE? Check whatstudy.nl, hoofdpijnonderzoek.nl en lumc.nl/migraine

Mythes over migraine

- Veel mensen denken dat ze regelmatig last hebben van een 'gewoon' hoofdpijntje, maar in werkelijkheid blijkt dat dan migraine te zijn. Ook bij kinderen worden de klachten vaak verward met iets anders: een zonne-steen, spanningshoofdpijn.
- Heb je regelmatig last van een bonzende, vaak eenzijdige hoofdpijn die gepaard gaat met misselijkheid, braken of overgevoeligheid voor licht en geluid? En worden de klachten erger als je je inspant? Dan kun je ervan uitgaan dat dit migraineaanvallen zijn.
- Migraine verloopt niet volgens een vast stramien, dus je kunt mensen die het hebben niet in een hokje plaatsen. Voor iedereen is het anders hoe lang het duurt, welke pijn je ervaart en wat de intensiteit daarvan is. Het wisselt vaak ook per aanval.
- Mensen die migraine hebben, krijgen vaak de tip dat ze wat minder hooi op hun vork moeten nemen. Maar stress is geen oorzaak van migraine. Het kan wel zijn dat een stresspiek bijdraagt aan het triggeren van een migraineaanval.
- Er doen veel verhalen de ronde over de triggers van migraine: slaapttekort, wijn, chocolade. Logisch, want je wilt weten waar je aanvallen vandaan komen. Maar wat bij de een aanval in gang kan zetten, hoeft dat bij de ander niet te doen.
- Er zijn mensen die zeggen dat je geen migraine hebt als je geen aura's hebt. Dat klopt niet, want er zijn twee soorten migraine: bij de ene soort begint de aanval met de aurafase, bij de andere soort is er meteen die heftige hoofdpijn. Ⓚ

TEKST FLEUR BAXMEIER ILLUSTRATIES JACQUIE BOYD



KOP ZORGEN

WAT JE MOET WETEN OVER
(IN)SPANNINGSHOOFDPIJN

Een zeurend pijntje, bonzend gevoel of felle steken. We hebben er allemaal wel eens last van koppijn, maar waarom eigenlijk? Waar komt de huis-tuin- en keukenhoofdpijn vandaan? Hoezo heb je er vaak last van na het sporten? En hoe kom je er vanaf?

Als je een rondje maakt onder je vrienden, is er waarschijnlijk niemand die nog nooit hoofdpijn heeft gehad. Sterker nog: naar schatting heeft 90 tot 95 procent van de mensen wel eens last van een irritant, vervelend en vooral pijnlijk gevoel in het hoofd. Een zeur, een klop, een steek. Soms duurt het een half uurtje, andere keren houdt het een hele avond aan. Een paracetamolletje of andere pijnstiller biedt meestal snel soelaas, waarna je je bezigheden kunt vervolgen alsof er niks is gebeurd. Maar waarom krijgen we eigenlijk hoofdpijn? En is elke hoofdpijn hetzelfde? Om met de laatste vraag te beginnen: nee, elke hoofdpijn is anders. Om daar een beetje overzicht in te houden, is er

een onderverdeling gemaakt in verschillende soorten hoofdpijn. Je hebt clusterhoofdpijn, een intense pijn die meerdere keren achter elkaar toeslaat. Er is migraine, een bonzende pijn aan één kant van je hoofd die uren tot dagen kan duren. Sommige mensen hebben 'medicatieovergebruikshoofdpijn', wat je krijgt door overmatig gebruik van hoofdpijnmedicatie. En er is spanningshoofdpijn, een drukkende en knellende pijn in je hoofd. 'Als je het hebt over de meest voorkomende hoofdpijn, dan kom je automatisch uit op spanningshoofd-

pijn', zegt neuroloog en hoofdpijnspecialist Yvonne Raaijmakers van het Máxima MC. 'Deze hoofdpijn manifesteert zich vaak als een strakke band die om je hoofd zit. Soms voel je het ook in je nek en je schouders. Je kunt er een beetje misselijk van worden, maar zeker niet zo misselijk als bij migraine. In sommige gevallen komt licht of geluid wat harder binnen dan normaal, maar het is niet nodig om met dit type hoofdpijn op bed te gaan liggen.' De naam is een vertaling van de Engelse term 'tension-type headache', ook wel 'common headache' genoemd. Maar anders dan de naam doet vermoeden, is er geen ▶



FEIT: ook door te veel pijnstillers te gebruiken, kun je hoofdpijn krijgen. Die variant heet 'medicatie-overgebruikshoofdpijn'

'Er is gek genoeg
geen directe link
tussen spannings-
hoofdpijn en stress'

YOU ARE NOT ALONE:
dagelijks hebben zo'n 3,5
miljoen Nederlanders hoofd-
pijn. Gedeelde smart...

directe link tussen spanningshoofdpijn en stress of spierspanning. 'Stress of spierspanning zou spanningshoofdpijn kunnen verergeren, net zoals migraine soms erger lijkt te worden als je veel op je bordje hebt', zegt Raaijmakers. 'Maar er is nooit bewezen dat het een oorzaak is van spanningshoofdpijn. Sterker nog: we weten niet precies waardoor je spanningshoofdpijn krijgt.'

Vergaarbak voor alle pijntjes

Spanningshoofdpijn wordt vaak op één hoop gegooid met inspanningshoofdpijn. Maar die twee verschillen wezenlijk van elkaar.

Inspanningshoofdpijn is, anders dan spanningshoofdpijn, heel zeldzaam; het komt bij minder dan 1 op de 100.000 mensen voor, dus het is heel zeldzaam. Daarnaast ontstaat het alleen na een intensieve inspanning. Je kunt dan denken aan sporten, maar ook aan seksuele activiteit. Er zijn ook gevallen bekend van mensen die inspanningshoofdpijn krijgen na een intense hoestbui of na een harde klap of val.

Inspanningshoofdpijn kan veroorzaakt worden door een onschuldige overgevoelheid, maar het kan ook een aanwijzing zijn dat er iets niet goed zit in je hersenen. 'Als je regelmatig een dreunende hoofdpijn hebt die alleen optreedt nadat je jezelf hebt ingespannen en niet op andere momenten, dan is het verstandig om langs te gaan bij een arts om je te laten nakijken', zegt Yvonne Raaijmakers. 'In negentig procent van de gevallen zal er op de CT-scan niets vreemds te zien zijn, maar in ongeveer tien procent van de gevallen vinden we een verklarende afwijking in de hersenen.'

Nu niet meteen in paniek raken als jij na je hardloopronkje of krachttraining ook wel eens koppijn hebt, want dat is in de meeste gevallen 'gewoon' een gevalletje huis-tuin- en keukenhoofdpijn. 'Er zijn een heleboel soorten onbegrepen, onschuldige hoofdpijnen die niet voldoen aan de criteria van andere

hoofdpijn', legt Raaijmakers uit. 'De verzamelnaam voor al die hoofdpijnen is spanningshoofdpijn. We weten niet precies wat er in je hoofd gebeurt als je dat hebt of waar het vandaan komt, maar er is wel een aantal zaken waarvan we weten dat ze het kunnen triggeren.'

Houd koppijn buiten de deur

Spanningshoofdpijn krijg je soms ongevraagd en zonder aanwijsbare reden cadeau. Kun je niets aan doen, behalve de ellende uitzitten of een pilletje nemen. In andere hoofdpijngevallen heb je zelf nog wel iets in de pap te brokkelen, zoals de hoofdpijn die je krijgt nadat je hebt gesport. 'De bekendste veroorzaker van hoofdpijn na het sporten is vochttekort', zegt sportarts Juriaan Galavazi. 'Als er te weinig vocht in je lijf zit, neemt het bloedvolume in je lijf af. Je hersenen krijgen daarvoor minder zuurstof en krimpen een beetje, wat zou kunnen leiden tot hoofdpijn.'

Maar ook als je de hele dag veilig achter je computer zit, kan er van alles misgaan. 'Een verkrampte of verkeerde houding kan leiden tot verhoogde spierspanning, wat via die weg voor spanningshoofdpijn kan zorgen', legt Galavazi uit. Hetzelfde geldt voor stress, dat weliswaar geen directe veroorzaker is van spanningshoofdpijn, maar indirect wel voor klachten kan zorgen. 'Als jij steeds over je grenzen heengaat omdat je van alles van jezelf moet, dan geeft dat stress. Stress is op zich niet erg, maar het geeft wel aan dat je niet goed voor

jezelf aan het zorgen bent.' En wie niet goed voor zichzelf zorgt, kan er volgens Galavazi vanuit gaan dat je daar vroeg of laat voor wordt beloond met koppijn. 'Spanningshoofdpijn is vaak een optelsom van verschillende factoren waarvan je zelf onbewust wel weet dat ze niet zo goed voor je zijn', zegt hij. Wil je de kans op hoofdpijn zo klein mogelijk maken, dan is een gezonde lifestyle key. Dat betekent: voldoende slapen, gezond eten, veel water drinken, stress zo veel mogelijk uit je leven bannen, regelmatig bewegen en niet over je grenzen gaan. Dan kom je hoofdpijn-wise een heel eind.

Top-5 Hoofdpijntriggers

- **CAFEÏNE** Je krijgt hoofdpijn als je te veel cafeïne binnenkrijgt, maar vanwege de verslavende werking zal dat eerst nog erger worden als je ermee stopt. Nasty gevolg: weekendhoofdpijn.
- **VERKEERDE WERKHOUING** Zit jij elke dag met je schouders tot aan je oren tegen de klippen op te werken? Een gespannen werkhouding kan leiden tot hoofdpijn.
- **PIEKEREN** Een vol hoofd staat garant voor koppijn. Blijf niet eindeloos rondlopen met problemen, maar probeer ze op te lossen en praat erover met anderen.
- **OVERMATIG SPORTEN** Jezelf uitdagen in de sportschool is leuk en goed, maar je vraagt om hoofdpijn als je langdurig te veel van je lichaam vraagt.
- **CHINEES ETEN** Er is geen wetenschappelijke verklaring voor, maar veel mensen klagen over hoofdpijn na het eten van Chinees eten. De boosdoener: het stofje ve-tsin. ◀