

# HOOFDPIJN

Hoofdpijn kan flink je dag verpesten. Het is niet alleen een vervelend gevoel, vaak kun je je ook minder goed concentreren of zelfs helemaal niet meer functioneren. In dit hoofdpijndossier duiken we in de oorzaken en mogelijke oplossingen.

Een kloppend of bonzend gevoel, een drukkende band om je hoofd. Soms is er ook misselijkheid, braken of gevoeligheid voor licht en geluid. Hoofdpijn duikt op in verschillende vormen en gradaties, maar de gemene deler is dat we er bijna allemaal ooit mee te maken hebben.

“Ik grap weleens dat we onderzoek zouden moeten doen naar mensen die *nóóit* hoofdpijn hebben”, zegt neuroloog, bioloog en hoofdpijnspecialist Gisela Terwindt van het Leids Universitair Medisch Centrum. “Dat zijn er zo weinig, dat er blijkbaar iets unieks met deze mensen aan de hand is. Ik kan daar jaloers op zijn, want vrijwel iedereen krijgt op een bepaald moment in z'n leven weleens hoofdpijn. Dat kan een katerhoofdpijn zijn of een keer een migraineaanval, maar daarmee ben je nog geen patiënt. Op mijn spreekuur in het ziekenhuis zie ik mensen die kennelijk zo gevoelig zijn voor hoofdpijn, dat hun dagelijkse leven er daadwerkelijk onder lijdt. Wij onderzoeken waar hun hoofdpijn vandaan komt, kijken wat er mogelijk aan ten grondslag ligt en gaan dan naar oplossingen zoeken.”

## Verschillende soorten

Hoofdpijn is een symptoom, geen diagnose. Ofwel: het is geen ziekte op zich. “Binnen de internationale organisatie van neurologen met interesse voor hoofdpijn hebben we een classificatie gemaakt van wat hoofdpijn eigenlijk is”, vertelt Terwindt. “Daarin maken we een onderscheid tussen primaire en secundaire hoofdpijn. Secundaire hoofdpijn krijg je als gevolg van een andere ziekte, bijvoorbeeld als je koorts hebt en griepig bent of hersenvliesontsteking hebt. Heb je in zo'n geval hoofdpijn, dan komt dat omdat je een ontsteking aan je hersenvlies hebt. Een andere secundaire hoofdpijn is bijvoorbeeld een kater, waarbij alcohol de evidente trigger is. Daarnaast heb je primaire hoofdpijnvormen, waar migraine, spanningshoofdpijn en clusterhoofdpijn onder vallen.

## Let op met pijnstillers

Mensen die te veel medicijnen en specifieke middelen als triptanen gaan slikken tegen hun hoofdpijn, kunnen medicatieovergebruikshoofdpijn ontwikkelen. Hoofdpijnspecialist Gisela Terwindt: “Dit soort hoofdpijn kan ontstaan wanneer je te vaak gebruikmaakt van pijnstillers als paracetamol, ibuprofen en aspirine, zelfs als die oorspronkelijk werden voorgeschreven voor het behandelen van een andere soort hoofdpijn. Doordat het lichaam zich aanpast aan het effect van de pijnstiller, raakt het gewend aan de stoffen die erin zitten. Hierdoor kunnen de hersenen abnormaal gevoelig worden voor prikkels die normaal gesproken geen hoofdpijn veroorzaken. Je ontwikkelt dan naast je primaire hoofdpijn een secundaire hoofdpijn. Het stoppen met het overmatig gebruik van de acute medicaties is de meest effectieve behandeling, maar het kan wel een tijdje duren voordat de symptomen volledig verdwijnen.

*Hoofdpijnonderzoek.nl*

Wij kunnen een duidelijk onderscheid maken tussen deze verschillende hoofdpijnvormen en wat we eraan kunnen doen.”

## MIGRAINE

**Wat is migraine?** “Migraine is een neurologische aandoening die wordt gekenmerkt door terugkerende aanvallen van matige tot ernstige hoofdpijn”, zegt Thomas van den Hoek, arts-onderzoeker, ook van het LUMC. “Een migraineaanval kan een paar uur tot wel enkele dagen duren en kan heel beperkend zijn voor de dagelijkse activiteiten van een persoon. Het is bekend dat twee miljoen Nederlanders op een zeker moment in hun leven te maken krijgen met migraine.”

**Hoe voelt het?** Niet alleen is er een bonzende koppijn aan één kant van je hoofd, je wordt vaak ook misselijk, soms tot braken aan toe. Licht en geluid komen ineens enorm binnen, met stil in het donker liggen als

*‘Ik grap weleens dat we onderzoek zouden moeten doen naar mensen die *nóóit* hoofdpijn hebben. Die zijn echt uniek.’*

enige draaglijke optie. Je hebt moeite om je te concentreren, spreken en luisteren wordt dan lastig. Bij dertig procent van de mensen begint een migraineaanval met auraverschijnselen. Dat fenomeen speelt zich af in de achterste gebieden van je hersenen, die ervoor zorgen dat je kunt zien. Bij auraverschijnselen vindt hier een soort kortsluiting plaats. De zenuwcellen worden even actief, gaan vuren en doven dan weer uit. Je ziet daardoor sterretjes of flikkeringen, alsof je in een felle lamp hebt gekeken. De auraverschijnselen beginnen klein, maar breiden zich van de achterkant van de hersenen steeds verder uit naar voren. Dat merk je doordat flikkeringen of vlekken zich uitbreiden. Je kunt ook uitgebreide tintelingen krijgen in bijvoorbeeld je hand, je arm of rond je mond. In bepaalde gevallen gaat de kortsluiting door naar het spraakcentrum, waardoor je moeite krijgt met het vinden van woorden. Als de aurafase heel 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. Echte krachtsvermindering is zeldzaam.

**Waar komt het vandaan?** De hoofdpijn die bij migraine hoort, zit in de hersenstam. In die hersenstam zit de vijfde hersenzenuw, nervus trigeminus of drielingzenuw genoemd, die tijdens een migraineaanval wordt geactiveerd vanuit dieper gelegen hersengebieden. Daarbij komen allerlei stofjes vrij, zoals het eiwit CGRP. Via de uitlopers van de vijfde hersenzenuw gaan »



## 5 UITLOKKERS VAN HOOFDPIJN

**1 MENSTRUATIE** Twee derde van alle vrouwen heeft hoofdpijn rond de menstruatie, meestal is dit migraine.

**2 SLAAPTEKORT EN JETLAG** Als je niet voldoende slaapt of plotseling in een andere tijdzone terecht komt, kan dat hoofdpijn opwekken.

**3 ALCOHOL** Veel mensen die alcohol drinken, krijgen daar hoofdpijn van. Met name rode wijn wordt vaak genoemd. Dat is vaak een reden om te stoppen met drinken.

**4 CAFEÏNE** In eerste instantie kan cafeïne goed helpen tegen hoofdpijn. Maar een teveel aan cafeïne kan zorgen voor cafeïne-afhankelijke hoofdpijn. Dit kan gebeuren als je meer dan vijf koppen koffie, cola of energiedrankjes per dag drinkt.

**5 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. Minder intensief sporten is dan de oplossing.

deze stofjes naar de hersenvliezen, waardoor de hersenvliezen worden geprikkeld. Deze prikkeling bij het hersenvlies zorgt ervoor dat je tijdens een aanval pijn ervaart.

**Wat triggert het?** “Als je vader of moeder migraine heeft, is de kans groter dat jij het ook hebt”, zegt Gisela Terwindt. “Dat wil niet zeggen dat je het heel vaak krijgt. Jouw drempel om het te krijgen is alleen lager dan bij mensen die deze erfelijke variaties niet hebben. Die drempel wordt overschreden als er triggers zijn, zoals een slaapttekort of jetlag. Deze triggers zijn heel persoonlijk. Zo zijn er ook voorbeelden van bepaalde voedingsmiddelen die vaak als boosdoener worden genoemd door mensen met migraine:

De term spanningshoofdpijn is eigenlijk een vergaarbak van een aantal typen hoofdpijn bij elkaar

chocolade, oude kaas, alcohol, Chinese en bewerkte voeding. Al is er nog geen wetenschappelijk bewijs dat bepaalde voedingsmiddelen aanvallen uitlokken. Hiernaar is verder onderzoek nodig.”

**Wat kun je eraan doen?** De aanvalsbehandeling is voor mannen en vrouwen hetzelfde, met een stapsgewijs plan. De eerste stap zijn gewone pijnstillers als paracetamol. Soms helpen die, maar vaak ook niet. De volgende stap zijn NSAID's, zoals ibuprofen, naproxen en diclofenac. Werken deze reguliere pijnstillers niet, dan kan je arts je medicatie voorschrijven die speciaal voor migraine is ontwikkeld. Deze triptanen gaan de prikkeling van de hersenstam en de hersenvliezen tegen, waardoor ze goed kunnen helpen tijdens de hoofdpijnfase. Het is hierbij belangrijk dat je ze kort na het begin van de migrainehoofdpijn inneemt. Er komen binnenkort nog alternatieven beschikbaar voor als triptanen niet werken bij een patiënt.

**Hoe kun je het voorkomen?** Veranderingen in levensstijl kunnen soms helpen, zoals het handhaven van een regelmatig slaapschema, rust en regelmaat dus.

## SPANNINGSHOOFDPIJN

**Wat is het?** Als je het hebt over de meest voorkomende hoofdpijn, dan kom je uit op spanningshoofdpijn, zegt neuroloog en hoofdpijnspecialist Yvonne Raaijmakers van het Máxima MC. “Spanningshoofdpijn komt bij zestig tot zeventig procent van alle mensen voor, in meer of mindere mate, maar we weten niet wat de oorzaak is.

De term is eigenlijk een vergaarbak van een aantal typen hoofdpijn bij elkaar.”

**Hoe voelt het?** Deze hoofdpijn manifesteert zich volgen Raaijmakers vaak als een strakke band die om je hoofd zit. Soms voel je het ook een beetje in je nek en schouders. Je kunt er misselijk van worden, maar zeker niet zo erg als bij migraine. In sommige gevallen komt licht of geluid wat harder binnen dan normaal, maar je hoeft met dit type hoofdpijn meestal niet op bed te gaan liggen. De pijn is meestal mild tot matig en kan enkele uren tot enkele dagen duren.

**Waar komt het vandaan?** 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 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.”

**Wat triggert het?** Spanningshoofdpijn krijg je vaak zonder aanwijsbare redenen. Maar het kan een optelsom zijn van verschillende factoren waarvan je zelf onbewust wel weet dat ze niet zo goed voor je zijn: ongezond eten, weinig of slecht slapen, roken en alcohol drinken. De bekende riedel waarvan we allemaal wel weten dat je ze beter kunt vermijden.

**Wat kun je eraan doen?** Pijnstillers als paracetamol of ibuprofen helpen meestal goed bij het verminderen van de spanningshoofdpijn. Heb je vaak hoofdpijn na het sporten? Dan kan het zijn dat je voor en na je inspanning te weinig drinkt. Als er te weinig vocht in je lijf zit, neemt het bloedvolume in je lijf af. Je hersenen krijgen daardoor minder zuurstof en krimpen een beetje, wat zou kunnen leiden tot hoofdpijn. Maar ook als je de hele dag veilig achter »

WAT DE OORZAAK IS VAN  
SPANNINGSHOOFDPIJN, IS NOG  
ALTIJD EEN HERSENKRAKER





CLUSTERHOOFDPIJN  
WORDT OMSCHREVEN ALS  
EEN **INTENS, BOREND**  
**GEVOEL** ACHTER HET OOG

je computer zit, kan er iets misgaan. Een verkrampte of verkeerde houding kan leiden tot verhoogde spierspanning, wat via die weg voor spanningshoofdpijn kan zorgen. Hetzelfde geldt voor stress, die weliswaar geen directe veroorzaker is van spanningshoofdpijn, maar indirect wel kan zorgen voor klachten.

**Hoe voorkom je het?** 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.

## CLUSTERHOOFDPIJN

Wat is het? Clusterhoofdpijn is een neurologische aandoening die wordt gekenmerkt door intense, stekende pijn die meestal in of rondom één oog optreedt.

De pijn komt in clusters of cycli, meestal van enkele weken tot maanden, gevolgd door periodes van remissie waarin er geen hoofdpijn is. De cycli kunnen elk jaar terugkeren. Clusterhoofdpijn komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen en begint meestal tussen de leeftijd van 20 en 40 jaar. Het komt bij 1 op de 10.000 mensen voor.

**Hoe voelt het?** De pijn van clusterhoofdpijn wordt vaak omschreven als een intens, bovend gevoel dat vaak achter het oog zit. De pijn kan gepaard gaan met andere symptomen, zoals tranen, zwellingen in het oog, loopneus of neusverstopping en roodheid van het oog. “De duur is relatief kort, hooguit drie uur, maar zeer hevig. Het wordt ook wel *suicide headache* genoemd,” zegt hoofdpijndeskundige Raaijmakers, “omdat de pijn vaak als ondraaglijk wordt ervaren.”

**Waar komt het vandaan?** De exacte oorzaak van clusterhoofdpijn is nog onbekend, maar het is aan aanvalsgewijze hoofdpijnvorm met hevige aanvallen waarbij de aangezichtszenuw betrokken is.

## Migrainemuts

Arts-onderzoeker Thomas van den Hoek van het Leids Universitair Medisch Centrum doet onderzoek naar de voorspelbaarheid van migraineaanvallen door hersensignalen te meten middels een soort badmuts die mensen opzetten. “Als we in beeld kunnen brengen hoe de prikkelbaarheid van de hersenen richting een aanval verandert, zou je daar in de toekomst een voorspelling op kunnen gaan doen. Als je pas tijdens een aanval medicatie geeft, duurt het sowieso een paar uur voordat je weer op de been bent. Elke dag preventief iets slikken helpt om aanvallen te voorkomen maar heeft ook zo z'n nadelen vanwege de bijwerkingen. Stel dat je elke dag een muts kunt opzetten die een alarmberichtje afgeeft als je gevoelig bent voor een migraineaanval, dan zit je tussen preventief en acuut in. Dat zou voor veel mensen een enorme vooruitgang zijn.”

Uit onderzoek blijkt dat behandeling van de achterhoofdszenuw, met een injectie of met een zenuwstimulator, goed kan helpen.

**Wat triggert het?** Genetische en omgevingsfactoren. Bewijs is er niet, maar mogelijk zouden alcohol, kou en weinig zuurstof (bijvoorbeeld op grote hoogtes) en bepaalde smaakversterkers een rol kunnen

spelen bij het uitlokken van een aanval van clusterhoofdpijn.

**Wat kun je eraan doen?** Er zijn verschillende behandelingen, waaronder medicijnen en zuurstoftherapie. Onder meer triptanen, een bepaald soort geneesmiddelen dat ook wordt gebruikt bij de behandeling van migraine, kunnen effectief zijn bij de behandeling van clusterhoofdpijn.

Soms wordt prednison gebruikt om de duur en frequentie van de aanvallen te verminderen. Verapamil, een medicijn dat gewoonlijk wordt gebruikt om hartziekten te behandelen, kan ook effectief zijn bij het verminderen van de frequentie en de intensiteit, en ook zuurstoftherapie wordt vaak ingezet voor verlichting tijdens een clusterhoofdpijnaanval. Via een masker krijg je zuurstof toegediend, waardoor de pijn snel minder wordt.

**Hoe kun je het voorkomen?** Het voorkomen van clusterhoofdpijn is lastig, omdat de oorzaak onbekend is. Het kan helpen om mogelijke triggers te vermijden, zoals alcohol, vlieguren en bepaalde medicijnen. Als je denkt dat je last hebt van clusterhoofdpijn, neem dan altijd contact op met je huisarts of een specialist voor verdere evaluatie en behandeling. Dat geldt ook voor migraine.

## 3x HOOFDPIJN VOORKOMEN

**1 HOUD EEN REGELMATIG SLAAPSCHEMA AAN** Dat kan helpen bij het voorkomen van hoofdpijn. Zorg ervoor dat je elke nacht ongeveer dezelfde hoeveelheid slaap krijgt. Ga op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.

**2 VERMINDER STRESS** Stress is een bekende trigger bij (erger wordende) hoofdpijn. Er zijn verschillende ontspanningstechnieken die kunnen helpen bij het verminderen van stress, zoals meditatie, yoga en diepe ademhalingsoefeningen.

**3 EET NORMAAL, MAAR KIJK OF ALCOHOL HOOFDPIJN UITLOKT** Door gezond te eten en drinken en bepaalde voedingsmiddelen te vermijden, zoals bewerkte voedingsmiddelen en cafeïne, kun je de frequentie van hoofdpijnaanvallen mogelijk verminderen.

