

Beste lezer,

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van de laatste ontwikkelingen van het migraine onderzoek in het LUMC. In deze nieuwsbrief hebben we zoals gebruikelijk een update van onze lopende onderzoeken, delen we over een publicatie over het effect van anti-CGRP monoklonale antilichamen op de bloeddruk, stellen we onze nieuwste arts-onderzoeker, Estelle van Eijk, aan u voor en geven we een samenvatting van onze laatste Hoofdpijn Podcast afleveringen. Er staan namelijk weer veel nieuwe afleveringen van de Hoofdpijn Podcast online, welke u [hier](#) kunt beluisteren of via uw favoriete podcast app. Daarnaast hebben we onze cadeautips voor de feestdagen op een rijtje gezet. En het mooie is dat u met deze cadeaus ook ons hoofdpijnonderzoek steunt. Wij wensen iedereen namens de gehele onderzoeksgroep alvast fijne feestdagen en een gelukkig nieuw jaar!



Als u de eerdere nieuwsbrieven niet heeft ontvangen, dan kunt u deze bekijken op onze website:  
[www.hoofdpijnonderzoek.nl](http://www.hoofdpijnonderzoek.nl).

Wilt u in de toekomst deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Geeft u dit dan alstublieft door via het e-mail adres: [hoofdpijnonderzoek@lumc.nl](mailto:hoofdpijnonderzoek@lumc.nl).

## Cadeautips voor de feestdagen



### Tip 1: LHC sokken tegen koude voeten

Nu de koude dagen toch echt weer zijn aangebroken is het tijd om de sokkenactie weer onder de aandacht te brengen. Vrouwen met migraine hebben vaker koude voeten in bed dan vrouwen zonder migraine. Ze hebben daardoor meer moeite om in slaap te komen, want daar heb je warme voeten voor nodig. Dit leidt tot slaapttekort en daarmee tot meer migraine aanvallen. Herkenbaar? Dit is een leefstijlfactor die makkelijk aan te pakken is! Heeft u of een familielid of vriend(in) ook last van koude voeten? Door het kopen van warme sokken van het merk SOCX met ons LHC logo via onze Hoofdpijn-webshop steunt u meteen ons onderzoek naar migraine! Wij hebben de voorraad sokken weer aangevuld en ook voorzien van ons nieuwe logo.

[Sokken Actie - Sokken Actie \(hoofdpijnshop.nl\)](http://www.hoofdpijnshop.nl)

### Tip 2: 'Koppijn' van hoogleraar Gisela Terwindt

In 'Koppijn' laat neuroloog en bioloog Gisela Terwindt duidelijk zien wat iedereen zelf kan doen aan hoofdpijn. Want maar liefst twee miljoen Nederlanders hebben er last van! 'Leer er maar mee leven' is meestal het devies. Dit boek helpt ze beter om te gaan met die pijn en de kwaliteit van hun leven te verbeteren, onderbouwd met wetenschappelijke kennis en met veel praktische tips. Een toegankelijk boek voor iedereen die (weleens) hoofdpijn of migraine heeft, maar ook voor artsen bij wie patiënten aankloppen met hun klachten. Door het boek via onze webshop aan te schaffen, doneert u direct geld aan ons onderzoek.

[www.hoofdpijnshop.nl](http://www.hoofdpijnshop.nl)



## De hoofdpijn podcast is gratis te beluisteren

### Nieuwe afleveringen Hoofdpijn podcast

In de aflevering van oktober gaat podcastmaker Annemiek Lely langs bij Arline in Den Haag. Arline, migrainepatiënt, heeft zich aangemeld voor de badmutsenstudie, en arts-onderzoeker Annemijn Oosterlee is erbij om de thuismeting te begeleiden. Ze legt stap voor stap uit hoe het onderzoek werkt en wat een deelnemer kan verwachten.

In de tweede aflevering van oktober vertelt Annelise Wilms over haar promotieonderzoek, waarbij zij in één van de studies de link tussen migraine en beroertes (strokes) onderzocht. Is er een verhoogd risico op een beroerte bij mensen met migraine? Of werkt het juist andersom? En wat is de invloed van roken op de kans op migraine en beroertes? Gisela Terwindt verwijst in deze aflevering ook naar medicijngroepen zoals Lasmiditan en gepants. Wil je daar meer over weten? Dan mag je deze aflevering niet missen

In de november-aflevering staat de relatie tussen migraine en stemmingsstoornissen centraal. Pijn is een klacht die vaak voorkomt bij depressie en angststoornissen. De



beleving van pijn speelt een cruciale rol, vooral bij mensen die psychisch kwetsbaar zijn, vertelt psychiater Erik Giltay, die te gast is om meer te vertellen over dit onderwerp. Hij bespreekt waarom sommige migrainepatiënten ook last krijgen van stemmingsstoornissen en omgekeerd. Samen met Gisela Terwindt belicht hij hoe stress en pijnbeleving hierin een rol spelen en wat onderzoek hierover zegt. Annemiek Lely deelt als ervaringsdeskundige ook persoonlijke inzichten over het leven met zowel migraine als depressie.

Deze en meer afleveringen zijn te beluisteren via verschillende podcastapps: [Springcast](#), [Spotify](#), [Apple Podcasts](#), of [Google Podcasts](#)

## Lopend onderzoek

Wij zijn ook op zoek naar patiënten met episodische migraine die een bijdrage willen leveren aan ons andere onderzoek. We zoeken op dit moment deelnemers voor de [Trigger studie](#), de [WHAT! Studie](#) en de [Migraine@Home studie](#).

### Trigger studie

In de [Trigger studie](#) zoeken we uit hoe leefstijlfactoren een aanval kunnen uitlokken. Deelnemers houden het E-hoofdpijndagboek bij met dagelijks vragen over leefstijl. Contact: [migraine\\_triggers@lumc.nl](mailto:migraine_triggers@lumc.nl) of kijk [hier](#).

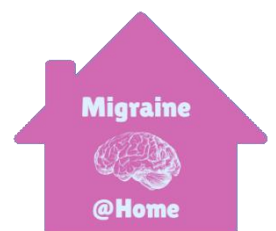
### WHAT! Studie

In de [WHAT! studie](#) bestuderen we de relatie tussen vrouwelijke hormonen en migraine. Voor deze studie naar het effect van de anticonceptiepil versus vitamine E zoeken we nog de laatste 35 vrouwen met migraine! Contact: [WHAT@lumc.nl](mailto:WHAT@lumc.nl), [www.whatstudy.nl](http://www.whatstudy.nl) of kijk [hier](#).



### Migraine@Home studie

Voor deze studie, ook wel bekend als 'de Swimcap Study', verrichten wij EEG-metingen (lees: hersenfilmpjes) bij mensen thuis. Wij willen hiermee veranderingen in de hersenactiviteit meten in de periode vlak voor een migraineaanval en tussen aanvallen in, om te kijken of migraineaanvallen op basis van deze metingen voorspeld kan worden. Momenteel zijn we hard bezig om deelnemers zelfstandig thuis te kunnen laten meten, maar voor dat dat zover is, komen wij nog bij u thuis langs om de apparatuur aan te sluiten. Wij zijn momenteel nog hard op zoek naar deelnemers in de buurt van Leiden en omstreken! Contact: [migraine\\_home@lumc.nl](mailto:migraine_home@lumc.nl) of kijk [hier](#).



## Gepubliceerd onderzoek

In het wetenschappelijke tijdschrift *Cephalalgia* is een literatuuronderzoek geaccepteerd wat gaat over het effect van anti-CGRP monoklonale antilichamen op de bloeddruk. Uit een eerdere Leidse studie blijkt dat behandeling met anti-CGRP-medicatie gemiddeld leidt tot

een stijging van de bloeddruk met 5,2 mmHg. Helaas is dit tot nu toe een van de weinige betrouwbare studies die dit onderwerp heeft onderzocht.

Een stijging van 5,2 mmHg lijkt misschien gering (een normale bloeddruk ligt rond de 120 mmHg), maar wist je dat een verlaging van de bloeddruk met slechts 5 mmHg het risico op (niet-dodelijke) hart- en vaatziekten al met ongeveer 10% kan verminderen?

Daarom is het essentieel om de bloeddruk goed in de gaten te houden tijdens de behandeling met anti-CGRP-medicatie. In sommige gevallen kan het zelfs nodig zijn om de bloeddruk actief te behandelen. Migraine is immers een onafhankelijke risicofactor voor hart- en vaatziekten, en we willen dat risico niet onnodig verder vergroten.

Het artikel wordt binnenkort gepubliceerd en kunt u onder andere via onze website terugvinden.

## Ander nieuws

### Nieuwe Arts-onderzoeker

Estelle van Eijk is in september als arts-onderzoeker gestart bij de hoofdpijngroep. Zij zal zich met name focussen op RVCL-S. Dit is een zeldzame erfelijke bloedvatziekte die zich op veel verschillende manieren kan uiten. Opvallend is dat deze patiënten vaak migraine krijgen op latere leeftijd. Met haar onderzoek probeert ze niet alleen RVCL-S beter te begrijpen, maar ook deze relatie met migraine beter te onderzoeken. Op de website [www.rvcls.nl](http://www.rvcls.nl) kan je meer lezen over dit ziektebeeld en het onderzoek. Naast haar onderzoek zal Estelle jullie via de sociale media op de hoogte houden van de ontwikkelingen in ons hoofdpijnonderzoek (Zie hieronder).



### Website en social media

Wist je dat we niet alleen een nieuwsbrief sturen om je op de hoogte te houden van de ontwikkelingen in het migraine onderzoek. We hebben ook een website met veel informatie over hoofdpijn, ons onderzoek, veel gestelde vragen en de oude nieuwsbrieven. Neem dan een kijkje op <https://hoofdpijnonderzoek.nl/>

Verder zijn we actief op Instagram en LinkedIn. Dus volg ons en weet zeker dat je niks mist (klik op de iconen)



### Gewijzigde contactgegevens?

Wij zouden het bijzonder op prijs stellen als u veranderingen van uw contactgegevens (e-mailadres, telefoonnummer, adres, etc.) aan ons door zou willen geven via [hoofdpijnonderzoek@lumc.nl](mailto:hoofdpijnonderzoek@lumc.nl). Zo kunnen wij uw gegevens actueel houden zodat wij u kunnen bereiken als u interesse heeft getoond in één van de onderzoeken.

Mocht u al veranderingen hebben doorgegeven en zijn deze nog niet verwerkt? Onze excuses hiervoor, we zijn in een ICT-vernieuwingsomslag voor datamanagement. Ons bereik met deze nieuwsbrief is enorm gegroeid. Excuus voor het ongemak!

### Leidse Hoofdpijn Centrum-team van deze nieuwsbrief:

**Neurologen:** Prof. dr. Gisela Terwindt en dr. Nadine Pelzer

**Arts-onderzoekers:** B.W.H. van der Arend, I. de Boer, C.J. Doelman, A.S.J.C. Oosterlee, N. van Veelen, E. van Eijk

**en verder:** dr. S. de Vries Lentsch, dr. J. Pijpers, dr. D. van Casteren zijn nog werkzaam in het LUMC op de afdeling Neurologie, in opleiding tot neuroloog



Voor een overzicht van alle medewerkers die bijdragen aan het LHC onderzoek: klik [hier](#)