

Cervicogene hoofdpijn

Hoofdpijn is een veelvoorkomend probleem. Veelal is er sprake van hoofdpijn in de vorm van migraine of spanningshoofdpijn. Overige oorzaken komen minder frequent voor. Hoofdpijn kan een grote impact hebben op het leven van patiënten, zoals in het arbeidsproces en in de gezinssituatie. Een goede diagnose, behandeling en begeleiding is van groot belang voor deze grote groep patiënten.

Hoofdpijn kan als een strakke band om het (achter)hoofd aanvoelen, maar de pijn kan bijvoorbeeld ook bij één of beide ogen zitten of aan de zijkant van het hoofd. Hoofdpijn kan kloppend/pulserend voelen, maar kan ook zeurend en constant aanwezig zijn. Soms kan de hoofdpijn enkele uren aanhouden, soms enkele dagen. Dit zijn slechts een aantal voorbeelden. Het kan zelfs zijn dat u meerdere hoofdpijnsoorten tegelijkertijd ervaart:

- Migraine
- Spanningshoofdpijn
- Hoofdpijn door medicijnen
- Clusterhoofdpijn

Deze folder is gericht op cervicogene hoofdpijn.

Wat is cervicogene hoofdpijn?

Cervicogene hoofdpijn kenmerkt zich als een matige tot hevige hoofdpijn die ontstaat vanuit de nek. Vaak is de pijn aan één zijde van het hoofd aanwezig. De hoofdpijn kan worden uitgelokt door bepaalde beweging(en) van de nek en/of door de nek langer in een geforceerde houding te houden. Klachten en symptomen bij cervicogene hoofdpijn zijn: pijn aan één zijde van het hoofd;

- beperkte beweeglijkheid van de nek;
- pijn begint vaak in de nek en straalt uit naar het hoofd;
- pijn is matig tot hevig;
- toename van hoofdpijn als gevolg van beweging van de nek en/of houding van de nek;
- overgevoeligheid van de (hoge) nek voor externe druk;
- een vage uitstralende pijn in de nek, schouder en arm aan de zijde van de hoofdpijn;
- (meestal) geen misselijkheid of braken;
- (meestal) geen overgevoeligheid voor licht en geluid;
- de pijn kan voorkomen in 'aanvallen', maar ook constant aanwezig zijn;
- de pijn kan onbehandeld uren tot dagen duren.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Feiten en cijfers rondom cervicogene hoofdpijn:

- 0,4 – 2,5% van de westerse bevolking heeft cervicogene hoofdpijn.
- Vrouwen krijgen vier keer zo vaak last van cervicogene hoofdpijn dan mannen.
- Na een whiplash trauma krijgt 53% te maken met cervicogene hoofdpijn.
- Cervicogene hoofdpijn kan een uitlokkende factor zijn bij mensen met migraine, waardoor men nog meer migraineaanvallen ervaart.
- Cervicogene hoofdpijn is goed behandelbaar, blijf dus niet onnodig met pijn rondlopen.

Wat is de oorzaak van cervicogene hoofdpijn?

De oorzaak van cervicogene hoofdpijn is gelegen in de nek. Meestal voortkomend uit een verminderde beweeglijkheid van (een van) de bovenste drie wervelsegmenten van de nek. Door deze verminderde beweeglijkheid kan een irritatie optreden van het wervelgewricht zelf, maar ook van de spier en bandstructuren eromheen. Dit veroorzaakt de hoofdpijn. Houding en beweging van de nek is dus duidelijk van invloed op deze vorm van hoofdpijn. De zithouding op het werk (achter computer) en slaaphouding (buikligging) worden vaak aangewezen als oorzaken voor cervicogene hoofdpijn. Veelal kunnen klachten in de nek en het hoofd opgewekt worden vanuit langdurig statische houdingen. Zoals lang omlaag kijken tijdens het lezen van een boek.

Hoe kan cervicogene hoofdpijn worden behandeld?

Voordat cervicogene hoofdpijn kan worden behandeld, moet de specialist eerst een indruk krijgen van de klacht(en). Niet elke hoofdpijn kan namelijk met dezelfde behandelmethode effectief worden aangepakt. Middels verschillende vragen en tests wordt de diagnose gesteld. Vervolgens wordt met u een persoonlijk behandelplan opgesteld. Het lichamelijk onderzoek bestaat uit een houdingsonderzoek, een bewegingsonderzoek van de nek, schouders en bovenrug en stabiliteitsonderzoek van de nek. In Máxima Medisch Centrum zijn wij er van overtuigd dat bij hoofdpijklachten een behandeling vanuit meerdere kennisgebieden het meest effectief is. Het hoofdpijnteam bestaat dan ook uit verschillende specialisten:

- Neuroloog
- Hoofdpijnverpleegkundige
- (Manueel) fysiotherapeut
- Psycholoog

Fysiotherapie

Veel mensen denken niet aan fysiotherapie bij de behandeling van hoofdpijn. Toch kan de fysiotherapeut goede hulp en training bieden bij klachten van cervicogene hoofdpijn. Als de oorzaak van de hoofdpijn bij de nekspieren ligt, zal de fysiotherapeut met u deze spieren trainen. Ligt de oorzaak bij de botstructuren, wordt u doorverwezen naar de manueel therapeut om deze structuren weer op orde te brengen.

Om cervicogene hoofdpijn zo goed mogelijk te behandelen, is het ook belangrijk dat u de oefeningen die u van de fysiotherapeut krijgt goed en frequent uitvoert. Daarnaast is het

raadzaam de adviezen die u van de fysiotherapeut (en andere specialisten) krijgt, zo goed mogelijk op te volgen:

- let op uw houding;
- beweeg voldoende;
- minder de inname van cafeïne, pijnstillers en alcohol;
- stop met roken;
- zorg voor voldoende rust en ontspanning.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met uw neuroloog of fysiotherapeut.

Vragen?

- Neem dan contact op met de polikliniek neurologie, telefoonnummer (040) 888 84 10 of de polikliniek fysiotherapie (040) 888 90 40.
- U kunt ook een e-mail sturen naar: hoofdpijnverpleegkundige@mmc.nl

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.