

Spanningshoofdpijn

Veel mensen hebben wel eens hoofdpijn. Vaak is dit spanningshoofdpijn. Dit is een onschuldige vorm van hoofdpijn. Komt deze hoofdpijn regelmatig voor en houdt deze dagen aan, dan verandert de hoofdpijn in een chronische vorm. Mensen ervaren dan meer dan 15 dagen per maand hoofdpijn. Dit heeft een forse impact op het dagelijks leven.

Oorzaak spanningshoofdpijn

De oorzaak van deze vorm van hoofdpijn is niet bekend. Stress, psychologische spanningen of spierspanningen vormen deze hoofdpijn niet. De veel gebruikte Engelse benaming is 'tension type headache'. Men ervaart bij deze hoofdpijn vaak een 'gevoel van gespannenheid'.

Kenmerken van spanningshoofdpijn

Deze hoofdpijn heeft de volgende kenmerken:

- pijn, aan weerszijden van het hoofd;
- doffe, drukkende of klemmende pijn;
- matige pijn;
- de pijn wordt niet erger bij lichamelijke inspanning;
- uitstralende pijn vanuit de nek naar het hoofd;
- stijve en pijnlijke schouders;
- misselijkheid, zonder braken;
- gevoeligheid voor harde geluiden of fel licht.

Vormen van spanningshoofdpijn

1. Episodische spanningshoofdpijn: deze duurt 30 minuten tot 7 dagen aaneengesloten.
2. Chronische spanningshoofdpijn: meer dan 15 dagen per maand.

Enkele feiten

- Een duidelijke oorzaak van spanningshoofdpijn is niet bekend. Er bestaan veel niet bewezen theorieën.
- Spanningshoofdpijn komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Wellicht spelen hormonale factoren en een verschil in lichaamsbouw en lichaamshouding hierin een rol.

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.

- Dat spanningshoofdpijn een psychische oorzaak heeft, is niet bewezen. Chronische spanningshoofdpijn gaat wel vaak samen met depressieve klachten.
- Een verhoogde spierspanning in de nek is niet de oorzaak voor deze hoofdpijn. Wel kan dit de hoofdpijn doen toenemen of in stand houden.
- Mogelijk bestaat er een relatie tussen chronische spannings-hoofdpijn en overmatig gebruik van pijnstillers. In dat geval adviseert uw arts om eerst te stoppen met deze pijnstillers. (zie folder 'stoppen met pijnstillers bij medicatie afhankelijke hoofdpijn').

Behandeling

De behandeling kan divers zijn. Denk aan:

- aanpassen leefstijl;
- fysiotherapie;
- psychologische begeleiding; mindfulness, cognitieve gedragstherapie en relaxatietherapie;
- medicatie;
- sporten.

Medicatie

Pijnstillers

U kunt natuurlijk best een keer een pijnstiller nemen. De groep 'NSAID's' zijn bij deze hoofdpijn de eerste keus. Hieronder vallen ibuprofen, naproxen en diclofenac. Soms helpt paracetamol ook.

Let wel op het gevaar van regelmatig gebruik! Zelfs van een 'onschuldige' paracetamol kunt u medicatieafhankelijke hoofdpijn ontwikkelen. Een veilige regel is 2 dagen pijnstillers nemen en daarna 7 dagen niets.

Is er sprake van medicatieafhankelijke hoofdpijn, dan moet er gestopt worden met pijnstillers. Afhankelijk van de soort pijnstiller kan dit 2 tot 3 maanden zijn. Een deel van de mensen heeft nadien minder klachten. Helpt dit niet, dan wordt er gestart met profylaxe.

Profylaxe

Heeft u chronische spanningshoofdpijn, dan kunt u profylactische medicatie voorgeschreven. Deze medicatie neemt u elke dag in met als doel het aantal hoofdpijndagen en de ernst van de hoofdpijn te verminderen. Uw arts of de hoofdpijnverpleegkundige geeft u hierover meer informatie.

Adviezen

Wat helpt tegen spanningshoofdpijn verschilt per persoon. Frisse lucht, een goede nachtrust, voldoende afleiding en ontspanning is voor iedereen goed. Probeer er achter te komen wat bij u hoofdpijn veroorzaakt of juist verlicht en schrijf dit op. Houdt ook enkele

maanden een hoofdpijndagboek bij. Dit geeft een beter inzicht in uw hoofdpijn- en pijnstillergebruik.

Vragen?

- Neem dan contact op met de polikliniek neurologie, telefoonnummer (040) 888 84 10.
- U kunt ook een email 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.