

Stoppen met pijnstillers

Bij medicatieovergebruikshoofdpijn

Tijdens uw bezoek aan de hoofdpijnpolikliniek is overmatig gebruik van pijnstillers besproken. Dit kan een oorzaak zijn van uw hoofdpijnklachten. Het is belangrijk om te stoppen met deze medicatie. Wij geven u graag meer informatie over medicatieovergebruikshoofdpijn.

Wat is medicatieovergebruikshoofdpijn?

Medicatieovergebruikshoofdpijn ontstaat door het langdurig verkeerd gebruik van pijnstillers. Uw dagelijks terugkerende hoofdpijn is ontstaan door medicijnen (triptanen, paracetamol, ibuprofen) die u in eerste instantie tegen die hoofdpijn bent gaan innemen. Door echter langdurig en overmatig gebruik van deze pijnmedicatie is uw hoofdpijn een medicatieovergebruikshoofdpijn geworden.

Wat zijn de klachten?

Medicatieovergebruikshoofdpijn is een zeurende hoofdpijn die dagelijks of bijna dagelijks aanwezig is. De hoofdpijn is er al bij het wakker worden en is dan vaak op zijn hevigst. De hoofdpijn wordt erger indien geprobeerd wordt de pijnstillers te staken. Er is vaak een associatie met aandoeningen zoals angst- en depressieve stoornissen.

Wie krijgt medicatieovergebruikshoofdpijn?

Mensen met deze vorm van hoofdpijn hebben een onderliggende hoofdpijn waarvoor pijnstillers worden gebruikt (meestal migraine of spanningshoofdpijn). Alleen hoofdpijnpatiënten kunnen medicatieovergebruikshoofdpijn krijgen. Mensen met hoofdpijn moeten dus extra voorzichtig zijn met het gebruik van pijnstillers. Zelfs het gebruik van één pijnstiller per dag en dat twee of meer keer in de week langer dan drie maanden, kan leiden tot medicatieovergebruikshoofdpijn. Of u nou één of zes pijnstillers slikt op een dag, het gevaar van medicatieovergebruikshoofdpijn is in beide gevallen aanwezig.

Stoppen met hoofdpijnmedicatie

Om van de chronische hoofdpijn af te komen en weer deel uit te gaan maken van het dagelijks leven is volledig stoppen met de pijnstilling belangrijk. Verder is het veelvuldig gebruik van pijnstillers op termijn schadelijk voor de gezondheid.

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.

Waarom moet u in één keer stoppen?

Abrupt en volledig stoppen met het bewuste medicijn is echt de enige manier om deze hoofdpijn te genezen. Daarna wordt bekeken welke vorm van hoofdpijn u werkelijk heeft. Dat is de hoofdpijn waarvoor u ooit de medicijnen bent gaan gebruiken. Deze hoofdpijn kan meestal met de juiste geneesmiddelen goed worden behandeld. Het kan ook zijn dat u straks (bijna) geen last meer heeft van hoofdpijn.

De hoofdpijn die u mocht overhouden na de ontwenning is niet meer zo erg als de hoofdpijn die u nu heeft.

Cafeïne en theïne

Van cafeïne en theïne is bekend dat dit een negatieve invloed kan hebben op hoofdpijn. Wij raden u aan om gedurende drie maanden geen cafeïne en theïne te gebruiken.

Het verloop van de ontwenning

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatig gebruik van pijnstillers. Als u het gebruik van deze medicijnen staakt kan uw lichaam protesteren. Deze signalen worden ontwenningssverschijnselen genoemd. De ernst van deze verschijnselen verschillen per persoon. Sommige mensen hebben veel last, anderen merken het nauwelijks. Mocht u veel last hebben, dan is de eerste week zonder medicijnen het zwaarst.

De ontwenningperiode kan verdeeld worden in 3 fasen;

Fase 1: Uw hoofdpijn kan na het stoppen met de pijnstillers toenemen. Ook kunnen er door het stoppen met de pijnstillers ontwenningssverschijnselen ontstaan zoals; depressieve gevoelens, lusteloosheid, buikkrampen, diarree, snelle hartslag/ hartkloppingen, transpireren en slaapstoornissen.

In deze periode is het verstandig om veel te drinken. Uiteraard cafeïne vrije producten!

Fase 2: Na 10-14 dagen kan het hoofdpijnpatroon wat gaan veranderen met soms hoofdpijnvrije momenten; goede en slechte dagen wisselen elkaar af.

De ontwenningssverschijnselen zijn vaak minder of niet meer aanwezig.

Fase 3: In de laatste fase neemt het aantal hoofdpijndagen verder af. Er is na 3 maanden geen sprake meer van medicatie afhankelijke hoofdpijn. U heeft dan de hoofdpijn overgehouden waarvoor u vroeger medicatie bent gaan gebruiken.

Dit verloop is geen prettig vooruitzicht. Probeer door te zetten.

Hoe bereidt u zich voor?

- Gun uzelf de tijd en ruimte om te ontwennen. Prik een startdatum en geef deze datum door aan de mensen in uw naaste omgeving. Een perfect moment is er nooit.
- Zorg dat u de eerste week na het stoppen geen volle agenda heeft. Kijk of het mogelijk is om taken uit handen te geven. U heeft rust nodig om (pijn)klachten op te vangen.
- Probeer u bij pijnklachten te ontspannen; lees wat, ga een stuk wandelen, kortom doe dingen waar u zich goed bij voelt.
- Praat open over het stoppen met de medicatie. Uw omgeving begrijpt u dan beter. Het feit dat u stopt is al moedig.
- Indien u werkt; betrek ook uw bedrijfsarts, bij voorkeur vóór u gaat starten met ontwennen. Wellicht kan hij/zij met u meedenken om aanpassingen te doen binnen uw werkzaamheden.
- Ontwennen moet u zelf doen, maar de betrokkenheid van familie of vrienden stimuleert u om vol te houden.
- Lever alle pijnstillers die u in huis heeft in bij de apotheek. Zo voorkomt u dat u op een kwetsbaar moment geneesmiddelen gaat gebruiken.
- Tijdens de ontwenningperiode neemt de hoofdpijn-verpleegkundige regelmatig contact met u op.
- Wij vragen u een hoofdpijndagboek bij te houden. Dit geeft inzicht in uw klachten. Bij uw volgende afspraak brengt u dit dagboek mee.

Vragen

Bij vragen neemt u contact op met de hoofdpijnverpleegkundige van de polikliniek neurologie, telefoonnummer (040) 888 84 10.

Of per e-mail; hoofdpijnverpleegkundige@mmc.nl. Zij is aanwezig op maandag, woensdag en donderdag op locatie Eindhoven.

Aanvullende informatie over hoofdpijn vindt u ook op:

www.hoofdpijnpatiënten.nl en op www.neurologie.nl