

Welke soorten hoofdpijn zijn er naast migraine?

Spanningshoofdpijn

De meeste mensen hebben wel eens last van spanningshoofdpijn. Vrouwen meer dan mannen. Dit type hoofdpijn is zelden of nooit ernstig, maar het kan je toch hinderen bij dagelijkse activiteiten.

Wat voel je? Een klemmende of drukkende pijn, vaak aan beide kanten van je hoofd. Straalt dikwijls van de nek uit naar boven of beneden.

De pijn is gewoonlijk matig, maar kan ook hevig zijn. Mogelijke oorzaken zijn emotionele spanning (stress) of fysieke spanning (bijv. slechte houding).

Chronische dagelijkse hoofdpijn

Treedt je hoofdpijn zeer vaak op, d.w.z. meer dan 15 dagen per maand gedurende meer dan 3 maanden, dan is er sprake van chronische dagelijkse hoofdpijn.

Dit komt verrassend veel voor, meestal bij vrouwen.

De pijn is dikwijls dof. Ook vermoeidheid, misselijkheid, prikkelbaarheid en slaapproblemen zijn mogelijke symptomen. Vaak is dit spanningshoofdpijn die chronisch wordt. Soms ontstaat het als bijwerking van bepaalde geneesmiddelen.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn bestaat uit korte aanvallen van zeer hevige, eenzijdige hoofdpijn, doorgaans in of rond het oog. Gewoonlijk zonder waarschuwing, een of meerdere keren per dag, op hetzelfde moment, overdag of 's nachts. Gelukkig komt clusterhoofdpijn niet vaak voor: maar 1 op 1000 mensen heeft er last van. Mannen lopen vier keer meer risico dan vrouwen.***

*** Fischera et al. The incidence and prevalence of cluster headache: a meta-analysis of population-based studies. Cephalalgia. 2008 Jun;28(6):614-8.

WORDT DE HOOFDPIJN VERGEZELD DOOR:

NEE ☐ ☐

JA ☐ ☐

Misselijkheid en/of braken
Overgevoeligheid
voor licht en/of geluid

HEEFT DE HOOFDPIJN VOLGENDE KARAKTERISTIEKEN:

NEE ☐ ☐ ☐ ☐

JA ☐ ☐ ☐ ☐

Komt voor aan 1 kant van je hoofd
Kloppende hoofdpijn
Gematigd tot zeer hevig
Verergering bij fysieke activiteiten

BIJ MINSTENS ÉÉN "JA"

BIJ MINSTENS TWEE MAAL "JA"

MOGELIJKE INDICATIE VAN MIGRAINE

VRAAG ADVIES AAN JE ARTS OF APOTHEKER



Verberg niet langer je migraine.

Praat erover met je apotheker of arts

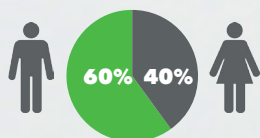
Week van de
MIGRAINE
VAN 15 TOT 20 MEI 2017

Meer mensen dan je denkt hebben migraine

- 1 op de 5 Belgen en meer vrouwen dan mannen*
- 4 op de 10 daarvan beseffen niet eens dat ze migraine hebben en geen gewone hoofdpijn**
- 6 op de 10 vindt de ziekte genant**
- 1 op 3 stuit op onbegrip op het werk**

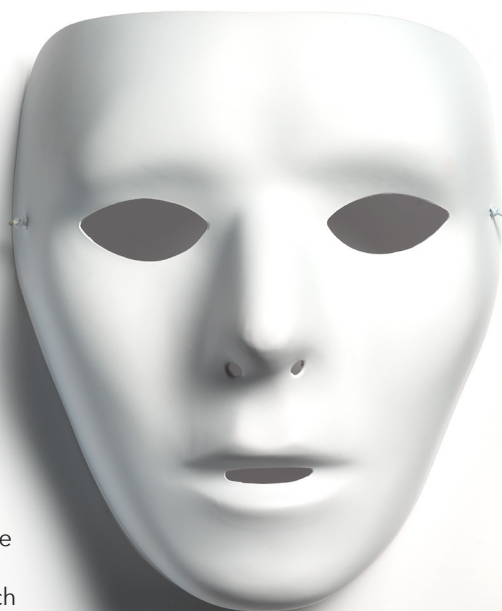
48% van de mensen met migraine verbergt het**

Migraine is dus niet zomaar spanningshoofdpijn. 60% van de mannelijke en 40% van de vrouwelijke migraine patiënten verbergt het. Want ze zijn beschaamd of voelen zich onbegrepen. Ze verschuilen zich als het ware achter een masker.



Wat lukt een migraineaanval uit?

De exacte oorzaak van migraine kennen we niet, maar er zijn verschillende 'triggers' die een aanval kunnen uitlokken.



- Sommige voedingsmiddelen en alcohol kunnen een aanval uitlokken. Vaker gaat het om onregelmatig, te laat of te weinig eten of het overslaan van een maaltijd.



- Veranderingen in je slaappatroon, ook te weinig of te veel slapen.



- Een druk leven, werk, het opkroppen van problemen of andere stressfactoren.



- Fel of flikkerend licht, sterke geuren, opvallende weersveranderingen, temperatuurschommelingen, veranderingen in luchtdruk.



- Hormonale factoren bij vrouwen zoals menstruatie, hormonale anticonceptie en hormoonsubstitutie therapie (HST).



- Bepaalde medicijnen.

Migraine, wat is het?

Een migraineaanval bestaat meestal uit 4 fasen. Tussen de aanvallen voelen de meeste mensen met migraine zich trouwens heel goed.

De waarschuwingsfase

Slechts de helft beleeft deze fase bewust. Enkele uren tot een of twee dagen voor het begin van de hoofdpijn voel je je prikkelbaar, neerslachtig of moe. Sommigen voelen zich dan weer ongewoon energiek of hebben enorm zin in eten. Anderen 'weten gewoon' dat er een migraineaanval aankomt.

De aurafase

Slechts 20% tot 30% heeft ooit een aura, en niet eens bij elke aanval. Het is een signaal van de hersenen en houdt meestal 5 tot 60 minuten aan.* Je ziet mogelijk blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen, meestal aan één kant. Soms zie je dubbel of wazig. Er kunnen ook tintelingen of gevoelloosheid optreden. Moeite met spreken valt ook voor.

De hoofdpijnfase

Een aanval van migraine duurt gewoonlijk iets minder dan 1 dag, maar kan tot 3 dagen duren. Het komt meestal 2 x /maand voor, maar varieert van 1 x /jaar tot 2 x /week. Duurt een aanval korter dan 4 uur of langer dan 72 uur, heb je wellicht geen migraine. Migrainehoofdpijn is vaak hevig en komt meestal voor aan één kant van je hoofd, soms aan beide kanten. Vaak zit de pijn aan de voorkant of bij de slaap. Hij is meestal kloppend of bonzend en verergert bij beweging. Misschien ben je misselijk en moet je zelfs (bijna) braken (wat de hoofdpijn lijkt te verlichten). Licht en geluid kunnen ook ondraaglijk zijn en je bent misschien ook het liefst alleen in een donkere en stille omgeving.

De herstelfase

Treedt in zodra je hoofdpijn vermindert. Je kan weer moe, prikkelbaar en neerslachtig zijn en moeite hebben om je te concentreren. Het kan nog een hele dag duren voor je je weer helemaal beter voelt.

* Aanpak van de migraine in huisartsen praktijk. Domus Medica. 2010.

** Onderzoek uitgevoerd door GfK in 2015 in opdracht van GSK Consumer Healthcare.

* Aanpak van de migraine in huisartsen praktijk. Domus Medica. 2010.