

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, looking down with a pained expression. Her right hand is pressed against her forehead, suggesting a headache or migraine. The background is a plain, light-colored wall. An orange diagonal graphic element is on the left side of the image.

HOOFD PIJN EN NU?

THERAPIE
HOOFDPIJN
KLACHTEN

PROTOCOL HOOFDPIJN KLACHTEN



AUTEUR

HELEEN BOVEN | MANUEEL THERAPEUT | *fysiosportief*

LEON MEIJER | SPORTFYSIOTHERAPEUT | *fysiosportief*

FOTOGRAFIE

JOHAN BOSMA | FOTOSTIJL



Heleen: 'Elke hoofdpijn uit zich anders, maar de mate van impact op het dagelijks leven is over het algemeen groot. Aangezien er in de meeste gevallen geen behandeling bestaat die de hoofdpijn volledig wegneemt is het van belang dat we, als paramedici die zich bezig houden met hoofdpijnklachten, de patiënten handvaten geven waarmee ze zelf de hoofdpijn iets beter kunnen beïnvloeden.'

KENMERKEN VAN HOOFDPIJN

Hoofdpijn komt veel voor. Ongeveer 47% van de mensen heeft er in meer of mindere mate last van. Hoofdpijn kan meerdere oorzaken hebben, maar hoofdpijn wordt slechts zelden veroorzaakt door een ernstige aandoening.

Veel mensen zoeken geen hulp voor het omgaan met hun hoofdpijn. Wanneer er wel hulp gezocht wordt, is dit niet alleen voor pijnverlichting maar ook om zorgen over de oorzaak weg te nemen.

Er zijn verschillende soorten hoofdpijn. Hoofdpijn kan het gevolg zijn van een oorzaak van buitenaf zoals een ontsteking, overmatig medicijn gebruik of klachten van de nek (cervicogene hoofdpijn), deze vormen noemen we secundaire hoofdpijn. Hoofdpijn die niet door iets anders veroorzaakt wordt noemen we primaire hoofdpijn.

De belangrijkste voorbeelden van deze groep zijn:

- migraine
- spanningshoofdpijn
- cluster hoofdpijn.

Bij veel hoofdpijn soorten is nog onvoldoende duidelijk hoe het ontstaat en waarom iemand er gevoelig voor is. We spreken van chronische hoofdpijn wanneer de hoofdpijn meer dan 15 dagen per maand aanwezig is.



DE OORZAAK VAN HOOFDPIJN

Behandeling van de fysio-/manueel therapeut bestaat uit het geven van informatie, adviezen, houdingsoefeningen, trainen van specifieke nekspieren het verbeteren van de mobiliteit van de nek en ontspanningsoefeningen van het nek/schouder gebied..

De oorzaak van hoofdpijn moet niet verward worden met triggers. Triggers zijn factoren die alleen of samen hoofdpijn uitlokken of verergeren bij mensen die daar al gevoelig voor zijn. Veel voorkomende triggers zijn stress, hormonale veranderingen, vermoeidheid, te veel of te weinig slaap, hoofdhouding of nekklasten.

Mensen met frequente hoofdpijn geven in 60-80% van de gevallen naast hoofdpijn ook nekpijn aan.

Deze nekpijn kan veroorzaakt worden door aandoeningen van de nek zelf. Echter in het ruggenmerg van de bovenste 3 nekwerfels ligt een kern waarin zenuwen vanuit het hoofd en zenuwen vanuit de nek samenkomen. Zo kan prikkeling van de nekzenuwen hoofdpijn veroorzaken en prikkeling van de hersenzenuwen uitstralende pijn in de nek geven.

De nekpijn kan dus eenvoudigweg een uitstralende pijn zijn met een oorzaak elders, maar kan er vanuit deze theorie ook verklaard worden waarom de nek een uitstralende pijn richting het hoofd kan geven en daarom bij specifieke behandeling voor vermindering van hoofdpijnklachten kan zorgen.

Niet alle hoofdpijn is even hinderlijk, maar regelmatig terugkerende hoofdpijn aanvallen kunnen het werk en het sociale leven fors beïnvloeden. Angst voor nieuwe aanvallen of verergering van klachten bij inspanning kan leiden tot angst voor bewegen.

De behandeling van hoofdpijn kan bestaan uit het geven van medicijnen. Medicijnen kunnen gebruikt worden om pijn te verminderen of om aanvallen te voorkomen.

ANATOMIE EN HOUDING

Bij spanningshoofdpijn en migraine met nekbetrokkenheid en cervicogene hoofdpijn kan de behandeling van de fysio-/manueel therapeut een goed effect hebben.

De behandeling van de fysio-/manueel therapeut bestaat uit het geven van informatie, adviezen, houdingsoefeningen, trainen van de specifieke nekspieren, het verbeteren van de mobiliteit van de nek en ontspanningsoefeningen van het nek/schouder gebied.

Elke hoofdpijn is anders en de invloed die hoofdpijn kan hebben op het leven is ook voor iedereen anders. Het is daarom belangrijk dat u dingen leert die u helpen zo goed mogelijk met uw hoofdpijn om te gaan. Welke vorm van therapie u ook kiest.

DE WERVELKOLOM

De wervelkolom bestaat uit verschillende structuren: wervels, tussenwervelschijven, gewrichtskapsels en spieren.

De wervelkolom heeft een S-vorm, dit zorgt er samen met de tussenwervelschijven voor dat schokken opgevangen kunnen worden. De spieren zorgen voor het sturen en het inzetten van een beweging en ook voor stabiliteit.

Wanneer u rechtop zit, hoeven de spieren, die een relatie hebben met hoofdpijklachten, weinig te doen en komt er weinig kracht op de gewrichten en banden. Wanneer u onderuitgezakt zit en toch vooruit wilt kijken, ontstaat er hoog in de nek een knik (zie figuur 1a). De kleine spieren die het hoofd achterover bewegen zijn dan voortdurend aangespannen. Ook zorgt deze verkeerde houding voor het continu aanspannen van de grote nek- en schouder spieren. Wanneer u daarnaast ook nog de schouders te veel optrekt, ontstaat er nog meer spanning op de nekspieren.

Bewezen is dat een meer actieve houding voor minder klachten zorgt bij nek- en hoofdpijn.

Langs de wervelkolom liggen verschillende lagen spieren, diepe en oppervlakkige. De kleine diepe spieren zijn belangrijk voor de stand van het hoofd. De grotere oppervlakkige spieren zijn belangrijk voor het bewegen van het hoofd. Bij mensen met langdurige nek- en hoofdpijklachten de functie van deze verschillende spieren niet meer optimaal. De diepe, kleine spieren werken niet goed meer en de oppervlakkige spieren gaan deze functie overnemen.

Hierdoor verzuren de grote nekspieren waardoor een pijnprikkel naar het hoofd en/of de nek kan ontstaan. In de fysiotherapeutische behandeling wordt veel aandacht besteed aan de houding, ontspanning en het verbeteren van de spierfunctie.

OEFENINGEN

1. Houding



1. Opstrekken vanuit je onderrug, alsof je kruin met een touwtje aan het plafond vast zit.
2. Kantel je bekken licht achterover en span je diepe buikspieren licht aan.
3. Schouders naar beneden en achteren.
4. Knik je kin licht naar beneden en schuif je oren tussen je schouders

2. Korte knik van het hoofd in ruglig



Ruglig met het hoofd in neutrale positie. Knik de kin licht naar beneden. Het is een kleine beweging, de schouders en de oppervlakkige spieren van de hals blijven ontspannen, blijven ademen. Het achterhoofd schuift over de onderlaag.

3x 10 HH

OEFENINGEN

3. Retractie oefening in in zit.



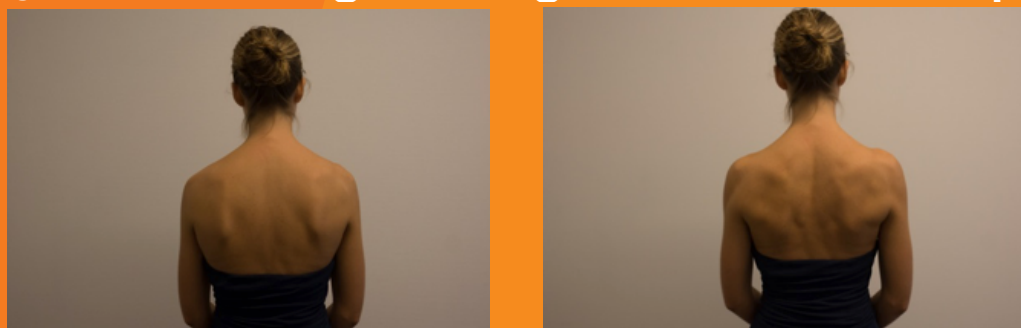
Rechtop zitten, trek de kin iets in en beweeg het hoofd recht naar achteren. Als een lade die in de kast schuift.

4. Houdingsgevoel schouderbladen in zit.



Rechtop zitten, schouderbladen naar beneden en naar elkaar toetrekken. Je trekt als het ware de schouderbladen in de broekzakken achter. Aanspannen en weer loslaten.

5. Uithoudingsvermogen schouderblad spieren



Rechtop zitten, schouderbladen naar beneden en naar elkaar toetrekken. Je trekt als het ware de schouderbladen in de broekzakken achter.
10x5/10 seconden

OEFENINGEN

6. Ontspanningsoefening.



Probeer 3x per dag 10 min te gaan liggen in ruglig. Hoofd op een handdoek zodat het in neutrale positie komt te liggen. Oorlijn parallel aan het oppervlakte waar je op ligt. Ga eerst je hele onderlichaam bij langs om te controleren of je helemaal ontspannen ligt. Check daarna je ademhaling of die rustig via je buikademhaling gaat en niet via je borst. Ga daarna naar je nek regio en probeer de spieren in je nek gebied te ontspannen. Hierbij kun je gebruik maken van het aan en ontspannen van de spieren. Door het bewust aanspannen van de pijnlijke spier dan wel de tegenhanger (dus bij de schouder de spieren die de schouderbladen naar beneden en naar achteren trekken) krijg je vervolgens een reflex matige ontspanning.

SENSITISATIE

Als in het lichaam een beschadiging dreigt, wordt deze boodschap via zenuwen doorgegeven aan de hersenen om u te waarschuwen en actie te ondernemen.

Meestal gaat zo'n boodschap gepaard met het voelen van pijn. Bij langdurig aanwezige pijn kunnen zenuwen gevoeliger worden voor prikkels, dit noemen we sensitisatie.

Hierdoor kunnen niet pijnlijke handelingen, zoals haarkammen ineens pijn gaan doen. Daarnaast kan de pijn die u gewoonlijk voelt erger worden.

De zenuwen van de nek komen in het ruggenmerg aan. In het ruggenmerg liggen de nekzenuwen en de zenuw die verantwoordelijk is voor hoofdpijn vlak bij elkaar.

Als de zenuwen van de nek overgevoelig zijn geworden

kunnen ze invloed op hun omgeving krijgen. Net zoals ruzie bij de burens er voor kan zorgen dat u wakker wordt.

Sensitisatie van nekzenuwen kan er op die manier voor zorgen dat de hoofdpijn zenuw extra gevoelig wordt en u makkelijker hoofdpijn krijgt.

Factoren die sensitisatie in de hand werken zijn: ernstige pijnklachten, aanleg of erfelijkheid en de manier waarop mensen met hun klachten omgaan.

Bij deze laatste factor wordt sensitisatie versterkt of onderhouden door:

1. Overmatige spierspanning
2. Verslechterde lichamelijke conditie
3. Negatieve emoties (neerslachtig, boos, verdriet)
4. Angst (om te bewegen, voor pijn of een ziekte)
5. Stress (niet kunnen voldoen aan eisen van de omgeving of uzelf)
6. Opkroppen van emoties
7. Overbelasting (te veel willen, altijd klaarstaan, te veel plannen)
8. Te veel aandacht voor de pijn

PRAKTISCHE INFORMATIE

HOODPIJN TEAM

Heleen werkt al meer dan drie jaar nauw samen met de hoofdpijn poli van het Martiniziekenhuis en heeft daardoor korte lijnen met de specialisten.

Een dag in de week ziet zij samen met drie andere disciplines (neuroloog, psycholoog en hoofdpijnverpleegkundige) hoofdpijnpatiënten op de hoofdpijn-dagdiagnostiek in het ziekenhuis

Daarnaast neemt ze deel aan de werkgroep "Hoofdpijn eerste lijn" van het Martiniziekenhuis, waar ze met alle disciplines bezig zijn de zorg rondom de hoofdpijn patiënten in de eerste lijn te verbeteren in samenwerking met de tweede lijn.

Voor meer informatie over de behandeling van hoofdpijnklaften kunt u contact opnemen met Heleen Boven.

HET TEAM

HELEEN BOVEN

fysiosportief

CONTACTGEGEVENS

fysiosportief
Vechtstraat 52-54 | 9725 CW Groningen
Munnekeholm 1 | 9711JA Groningen Centrum
050 313 69 88
info@fysiosportiefgroningen.nl
www.fysiosportiefgroningen.nl

fysiosportief