

Welke soorten hoofdpijn bestaan er naast migraine?

Spanningshoofdpijn

De meeste mensen hebben wel eens last van spanningshoofdpijn. Vrouwen zijn er gevoeliger voor dan mannen. Dit type hoofdpijn is zelden of nooit ernstig, maar het kan u wel hinderen bij dagelijkse activiteiten.

Wat voelt u? Een klemmende of drukkende pijn, vaak aan beide kanten van uw hoofd. De pijn is gewoonlijk matig, maar kan ook hevig zijn. Mogelijke oorzaken zijn emotionele spanning (stress) of fysieke spanning (bijv. een slechte houding).

Chronische dagelijkse hoofdpijn

Treedt uw hoofdpijn zeer vaak op (meer dan 15 dagen per maand gedurende meer dan 3 maanden), dan is er sprake van chronische dagelijkse hoofdpijn. Dit type hoofdpijn komt veel voor, zeker bij vrouwen.

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

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn bestaat uit korte aanvallen van zeer hevige, eenzijdige hoofdpijn, doorgaans in of rond het oog. Gewoonlijk duikt dit type hoofdpijn op zonder waarschuwing, een of meerdere keren per dag, en op hetzelfde moment van de dag of nacht. Gelukkig komt clusterhoofdpijn niet vaak voor: maar 1 op 1000 mensen heeft er last van. Mannen lopen 4 keer meer risico dan vrouwen.⁴

⁴ Fischera et al. The incidence and prevalence of cluster headache: a meta-analysis of population-based studies. Cephalalgia. 2008 Jun;28(6):614-8.

DOE DE TEST *

HEEFT DE HOOFDPIJN VOLGENDE EIGENSCHAPPEN:

Pijn aan één kant van uw hoofd
Kloppende hoofdpijn
Gematigde tot zeer hevige pijn
Meer pijn bij beweging

JA

NEE

WORDT DE HOOFDPIJN VERGEZELD DOOR:

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

JA

NEE

BIJ MINSTENS TWEE MAAL "JA"

MOGELIJKE AANWIJZING VOOR MIGRAINE

PRAAT EROVER MET UW APOTHEKER OF ARTS

BIJ MINSTENS ÉÉN "JA"

* Test bedoeld voor patiënten die lijden aan terugkerende aanvallen van hoofdpijn (minstens 5 aanvallen van 4 tot 72 uur die niet of zonder succes behandeld werden) en die buiten deze periodes geen last hebben van hoofdpijn. IHS INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF HEADACHE DISORDERS Cephalalgia 2013; 33: 629-808



Praat erover met uw apotheker of arts

Migraine hoeft geen extra etiket

Week van de
MIGRAINE

VAN 14 TOT 19 MEI 2018
weekvandemigraine.be



Migraine treft meer mensen dan u denkt

1 op de 5 Belgen heeft gedurende zijn leven last van migraine. Dit komt meer voor bij vrouwen dan mannen.¹

35% van de migrainepatiënten voelt zich schuldig tegenover hun omgeving²

Welke moeder voelt zich niet een beetje schuldig als ze door migraine niet met haar kinderen kan spelen? Hoewel niemand zelf voor migraine kiest, ervaren veel mensen een schuldgevoel.

Wist u dat sociaal contact niet altijd gemakkelijk is voor mensen met migraine?

- 29% mist activiteiten met kinderen
- 30% heeft het gevoel zijn/haar gezin in de steek te laten
- 29% mist activiteiten met vrienden

Het resultaat is dat minstens 1 op 5 migrainepatiënten last heeft van onbegrip of vooroordelen.

Op weekvandemigraine.be vindt u testimonials van patiënten en hun omgeving en een virtualreality-ervaring over migraine.



Wat lokt een migraineaanval uit?

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



- Alcohol en sommige voedingsmiddelen kunnen een aanval uitlokken. Vaak is de oorzaak ook een late maaltijd, onvoldoende voeding of onregelmatig eten.



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



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



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



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



- Bepaalde medicijnen.

Wanneer spreekt u van migraine?

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

De waarschuwingfase

Slechts de helft beleeft deze fase bewust. Enkele uren tot één of twee dagen voor het begin van de hoofdpijn voelt u zich prikkelbaar, neerslachtig of moe. Sommigen voelen zich dan weer ongewoon energiek of hebben enorm zin in eten. Anderen voelen simpelweg dat er een opstoot van migraine aankomt.

De aurafase

Slechts 20% tot 30% van de mensen met migraine heeft ooit een aura, en niet noodzakelijk bij elke aanval.³ Het is een signaal van de hersenen en houdt meestal 5 tot 60 minuten aan. U ziet mogelijk blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen, meestal aan één kant. Soms ziet u dubbel of wazig. Er kunnen ook tintelingen of gevoelloosheid optreden. Moeite met spreken valt ook voor.

De hoofdpijnfase

Een migraineaanval 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, dan heeft u wellicht geen migraine. Migrainehoofdpijn is vaak hevig en komt meestal voor aan één kant van uw hoofd, soms aan beide kanten. Vaak zit de pijn aan de voorkant of bij de slaap.

De pijn is meestal kloppend of bonzend en verergert bij beweging. Misschien bent u misselijk en moet u zelfs (bijna) braken (wat de hoofdpijn lijkt te verlichten). Licht en geluid kunnen ondraaglijk worden en u bent misschien ook het liefst alleen in een donkere en stille omgeving.

De herstelfase

De hoofdpijn vermindert. U kan weer moe, prikkelbaar en neerslachtig zijn en moeite hebben om u te concentreren. Het kan nog een hele dag duren voor u zich weer helemaal beter voelt.

¹ Moens G, Johannik K, Verbeek C, Bulterys S. The prevalence and characteristics of migraine among the Belgian working population. *Acta Neurol Belg* 2007; 107:84-90.

² Onderzoek uitgevoerd door iVox in 2018, in opdracht van GSK Consumer Healthcare.

³ Aanpak van de migraine in huisartsen praktijk. Domus Medica. 2010.