

Dus *dáár* komt die HOOFDPIJN vandaan

SOMS IS DE OORZAAK VERRASSENDER DAN JE DENKT...

Kloppend of zeurend, plots of aanhoudend... Hoofdpijn komt in vele vormen en gaat van knap vervelend tot ronduit verlamdend. En het zit 'm soms in onverwachte dingen.



Uit cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie blijkt dat meer dan de helft van de volwassenen in Europa last heeft van hoofdpijn of migraine. Een behoorlijk groot aantal mensen probeert dus af te rekenen met deze kwelduivel. Maar hoofdpijn kan tientallen oorzaken hebben, sommige al verrassender dan andere.

Soms kun je zelf een aantal dingen doen om hoofdpijn tegen te gaan; in de meeste gevallen zul je de hulp van een deskundig arts nodig hebben. Maar eerst: op zoek naar de trigger!

Last door je sinussen

Ze liggen diep verborgen in je hoofd, maar je sinussen kunnen voor knap wat last zorgen. Een ontsteking van die sinussen zorgt meestal voor extra slijmproductie, koorts, een verkouden gevoel... en vaak ook hoofdpijn. Je huisarts of een neus-, keel- en oortarts is de aangewezen persoon om je middelen voor te schrijven die de slijmvliezen helpen ontzwellen en de infectie behandelen. Naast acute sinusitis, is er ook zoiets als chronische sinusitis: deze is niet altijd duidelijk, maar kan wel voor aanhoudende, zeurende hoofdpijn zorgen. Een CT-scan van de sinussen of een onderzoek met een klein cameraatje bij de neus-, keel- en oortarts bieden duidelijkheid.

Pijn door je tanden of je kaak

Dat je van tandpijn ook hoofdpijn kunt krijgen, wist je misschien al. **Dokter Elizabet Boon:** "Soms heb je een tand laten ontzenuwen en krijg je nadien toch gelaatspijn die doortrekt tot in je hoofd. Hoe dat kan? De zenuw van die tand loopt verder door het hele kaakbeen in je aangezicht, waardoor je achteraf toch nog pijn kunt krijgen. Daarmee ga je best niet naar de tandarts, maar de neuroloog kan hier meestal wel een oplossing bieden." Maar wist je dat je kaakgewricht zelf ook weer voor hoofdpijn kan zorgen? Wie 's nachts tandenknarst of zijn kaken stevig op elkaar klemt, vaak omwille van stress of omdat de boventanden niet helemaal goed op de ondertanden aansluiten, zet daardoor te veel druk op de gewrichten, die op hun beurt voor spierspanning en hoofdpijnklachten zorgen. Check bij jezelf of je niet een kaakprobleem hebt dat de oorzaak is van de vaak plots stekende pijn opzij in je hoofd. **Dr. Elizabet Boon:** "Als je merkt dat je je mond niet heel ver kunt opendoen zonder dat het pijn doet of er ontstaat een klikkend geluid in je oor wanneer je kauwt, laat dan je kaakgewricht eens nakijken door een mond-, kaak- en aangezichtschirurg of stomatoloog. Hij zal je dan een gepaste behandeling voor-

schrijven. Zelf kun je vaak al heel wat doen: kinebehandelingen, oefeningen, vermijden van 'harde' voeding waarop je stevig moet kauwen (krokante broodjes), herhaaldelijk kauwen vermijden (kauwgom behoort definitief tot het verleden), enzovoort." En wie 's nachts knarst, laat best bij de tandarts een opbeet-plaatje op maat maken. Zo voorkom je beschadiging, en dus ook weer pijn.

Problemen met je ogen

Ogen evolueren met de jaren, dus die bril kan best wel eens aan vervanging toe zijn. Nooit een bril gedragen? Oogproblemen kunnen op elk moment in je leven ontstaan en ook je hoofd gaan pijnigen. **Dr. Elizabet Boon:** "Wanneer je soms een beetje wazig ziet, je een druk achter je ogen voelt, je niet meer goed kan focussen... is het tijd om een oogarts te raadplegen. Je ogen kunnen vermoeid zijn doordat je geen (aangepaste) bril hebt, of andere oogproblemen kunnen de oorzaak zijn, zoals een te hoge oogdruk." Helaas kan de reden van je pijn ook ernstiger zijn: een sinustrombose achter het oog kan ook een enorme druk geven. Een klontertje verhindert dan dat het bloed wordt afgevoerd, waardoor je last krijgt met oogbewegingen en opnieuw: pijn. Meestal is die pijn zo intens en urgent, dat je vanzelf wel naar de spoedafdeling zult gaan.

Druk onder je schedel

Onze schedel biedt een prima bescherming tegen mogelijke beschadiging van buitenaf, maar helaas doen er zich soms ook problemen voor binnenin. Bij een bloeding in de hersenen bijvoorbeeld – die je niet ziet natuurlijk – komt er bloed vrij, de schedel kan niet uitzetten en door de druk krijg je acuut hoofdpijn. Zeker bij een aneurysma – een blaasje op de ader – zet de ader in je hoofd uit en kan er af en toe bloed vrijkomen. Dat geeft regelmatig een felle, acute hoofdpijn die weer wegtrekt. **Dr. Elizabet Boon:** "Wij noemen dat *warning headaches*, het zijn hoofdpijnen die kunnen waarschuwen dat er een grotere bloeding op komst is. Ga zeker langs bij de neuroloog wanneer je daar last van krijgt."

Je nek die onder spanning staat

Soms lijkt wel alles tegelijk pijn te doen. Of weet je niet dat pijn op de ene plek (je hoofd) te maken heeft met verkrampde spieren op een andere plek (nek, schouders). Verkrampde spieren kunnen namelijk ook hoofd-, gelaats- of nekpijn uitlokken. Artrose in de nek is daar een vaak voorkomende oorzaak van, maar ook zonder die artrose belastingen we onze nek tegenwoordig veel meer dan een paar decennia geleden: onze houding aan bureau en laptop is vaak fout, we bewegen minder, enzovoort. De nekspieren die zich aan ons hoofd vasthechten, spannen chronisch op en zorgen voor nek-, schouder- en hoofdpijn. Kinebehandelingen in combinatie

Primaire of secundaire hoofdpijn?

In de hoofdpijn classificatie door de International Headache Society wordt een onderscheid gemaakt tussen primaire en secundaire hoofdpijnen:

- **Primaire hoofdpijntypes** zijn deze die geen onderliggende oorzaak hebben. Hieronder vallen onder meer migraine, spierspanningstype-hoofdpijn, en andere primaire hoofdpijnen die minder vaak voorkomen.
- **Secundaire hoofdpijntypes** hebben wél een duidelijke oorzaak: infecties, een verandering in druk, aandoeningen in de hersenen, medicatiegebruik of -misbruik, hoofdpijn na een ongeval, bij ontweningsverschijnselen, gelinkt aan stoornissen in de hormoonbalans of aan problemen met andere organen...

De pil, rode wijn... het kan de trigger zijn

met een gecorrigeerde houding kunnen helpen. Gaat het effectief om artrose (als het kraakbeen in de gewrichten beschadigd is en onvoldoende herstelt), dan kun je dat niet met het blote oog zien, maar het kan wel worden vastgesteld door een RX- of een CT-scan. Een fysisch arts kan je een gepaste en pijnstillende behandeling voorschrijven. Goed om weten: artrose kan al vanaf jonge leeftijd opduiken, ook dertigers en veertigers lijden eraan.

Misschien ligt het aan je pil

De pil kan zeker hoofdpijn uitlokken, maar soms is het verhaal complexer. Schommelingen in de hormoonbalans kunnen aanleiding geven tot hoofdpijn. Als je oestrogeengehalte daalt, kan dat bijvoorbeeld een migraineaanval uitlokken. **Dr. Elizabet Boon:** "In de migrainedagboeken van mijn patiënten merk ik dat vrouwen vaker migraine hebben als ze hun menstruatie hebben. Bij vrouwen die zes, zeven aanvallen per maand hebben en voor wie we preventief medicatie voorschrijven, blijven de aanvallen tijdens de menstruatie bovendien hardnekkig overeind... Helaas zijn die aanvallen moeilijker te behandelen, want als we hen de pil zouden laten doornemen en bijgevolg voortdurend oestrogeen toedienen, lokt dit op zijn beurt óók weer makkelijker hoofdpijn uit. Bovendien geeft de pil toch ook weer een verhoogd risico op trombose, zeker wanneer vrouwen roken. Daarom moeten we als arts steeds afwegen: schrijven we toch de pil voor om meerdere redenen (anticonceptie, zware en pijnlijke menstruatie, acné...) of proberen we toch andere behandelingen?"

Naast het verhaal van de menstruatiecyclus en de pil, produceert ook de schildklier hormonen die bij verstoring ervan hoofdpijn kunnen uitlokken. Dat gaat meestal gepaard met andere symptomen, zoals vermoeidheid of gewichtsverandering, en moet behandeld worden door een arts.



DR. ELIZABET BOON "Als je maar geen oorzaak voor je hoofdpijn vindt, is het de moeite om te checken of je geen gluten- of lactose-intolerantie hebt"

Hoofdpijn... door wat je eet

Te veel koffie en/of alcohol en te weinig water drinken zijn gekende oorzaken van hoofdpijn, maar daarnaast staan artsen vandaag meer en meer stil bij intoleranties: kan voeding mee aan de basis liggen van je hoofdpijn?

• **Dr. Elizabet Boon:** "Als je maar geen oorzaak voor je hoofdpijn vindt, is het de moeite om te checken of je geen **gluten- of lactose-intolerantie hebt**. Hoe? Door een maand lang gluten te vermijden en te kijken wat dat oplevert. Idem met lactoseproducten. Meestal gaan die intoleranties gepaard met nog andere klachten, zoals een opgeblazen gevoel, darmklachten, enzovoort. Het schrappen van bepaalde voedingsstoffen geeft soms echt een goed resultaat."

• Van migraine is het al langer geweten dat het kan uitgelokt worden **door alcohol en rode wijn**. Cafeïne helpt eventjes wanneer je hoofdpijn hebt – je bloedvaten gaan vernauwen – maar als je teveel inneemt, krijg je een reboundeffect: de bloedvaten zetten weer en vooral meer uit. Migrainepatiënten drinken best maximaal twee kopjes koffie per dag.

• **Dr. Elizabet Boon:** "Van snelle suikers is aangetoond dat wanneer ze uitgewerkt zijn en je bloedsuikerspiegel zakt, dit voor hoofdpijn kan zorgen. Frisdranken kun je best schrappen bij veel voorkomende hoofdpijn of migraine, en ook **aspartaam** is duidelijk gelinkt aan migraine."

De juiste diagnose? Niet simpel!

Dokter Elizabet Boon is neurologe verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven en heeft een eigen praktijk in Kessel-Lo: "Omdat hoofdpijn zo veel verschillende oorzaken kan hebben, is het kwestie van bij de juiste arts te belanden die ook nog eens de juiste vragen stelt. Je begint uiteraard altijd bij je huisarts, maar omdat de oorzaken zo uiteenlopend zijn, is het voor een algemeen arts niet evident om de juiste diagnose te stellen. Samenwerking en overleg tussen huisartsen, neus-, keel- oorartsen, oogartsen, tandartsen en mond- kaak en aangezichtschirurgen, fysisch artsen en neurologen is vaak aangewezen. Zelf kun je ook een hoofdpijndagboek bijhouden, waarin je noteert wanneer je hoofdpijn had, hoe lang die duurde, het soort hoofdpijn (kloppend, stekend, zeurend...), wáár het precies pijn deed en de intensiteit, met een score tussen 0 en 10. Vaak zal je ook gevraagd worden je gedrag, eet- en slaappatroon en je hormonale cyclus op te nemen in datzelfde dagboek."

4 tips voor een blij hoofd

Vind je geen oorzaak? Deze tips kunnen je misschien wel helpen bij regelmatig terugkerende hoofdpijn:

- 1 RESPECTEER JE BIORITME.** Slaap voldoende (minstens 7 uur per nacht) en probeer ook je slaap niet te onderbreken.
- 2 ZORG VOOR VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING** en frisse lucht, je spieren hebben doorbloeding en zuurstof nodig.
- 3 LAAT NAKIJKEN OF JE GENOEG VITAMINEN EN MINERALEN** in je bloed hebt. Ben je vaak moe, lusteloos en zeurt je hoofd, vraag je arts dan naar een magnesium- of ander supplement. In de ideale wereld halen we voldoende vitamines en mineralen uit onze voeding, maar niet iedereen eet vijf stukken fruit per dag.
- 4 STRESS** is natuurlijk een boosdoener. Helaas leven we in een opgejaagde, veeleisende maatschappij, dus niemand ontsnapt er nog echt aan. Zorg voor voldoende rust en ontspanning op regelmatige basis. Dat kan gaan van joggen of meditatie tot gewoon een potje kaartspelen met de kinderen. Als het je maar ontspant.

Leg je smartphone eens opzij

Dr. Elizabet Boon: "Of de smartphone een hoofdpijntrigger is? Dat zou best wel kunnen. Om te beginnen zie ik meer spierspanningshoofdpijn op jongere leeftijd voorkomen. Ik kan dat niet wetenschappelijk hard maken, maar het is logisch dat voortdurend met je nek naar beneden zitten erg belastend is. Ik ben ervan overtuigd dat er ook meer onderzoek moet komen naar het effect van het blauwe licht dat smartphones uitstralen: op onze ogen, op ons slaap-waakritme, enzovoort. Te weinig slaap, vermoeide ogen... kunnen ook weer tot hoofdpijn leiden. De smartphone wat meer aan de kant leggen, zal alvast geen kwaad kunnen."

Tekst: Kristel Bruynseels • Illustratie: Mireille Kouwenberg