

# Migraine en andere hoofdpijn

---

• WAT IS HOOFDPIJN • MEDICIJNEN TEGEN MIGRAINE EN  
ANDERE HOOFDPIJN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW  
APOTHEKER VOOR U DOEN • ADVIES IN EEN PERSOONLIJK  
GESPREK • INFORMATIE • MEDICIJNEN OP RECEPT



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? [WWW.APOTHEEK.NL](http://WWW.APOTHEEK.NL)

# MIGRAINE EN ANDERE HOOFDPIJN

Als vrij verkrijgbare medicijnen niet meer in staat zijn u van uw hoofdpijn af te helpen, kan uw huisarts u adviseren wat er verder aan behandeling mogelijk is. De huisarts of specialist kan de juiste medicijnen voorschrijven. En natuurlijk biedt uw apotheker informatie en advies over de voorgeschreven medicijnen.

## WAT IS HOOFDPIJN?

Er zijn veel verschillende soorten hoofdpijn en elke soort heeft zijn eigen kenmerken. Het komt ook voor dat iemand meer soorten hoofdpijn door elkaar heeft, bijvoorbeeld migraine en spanningshoofdpijn. Daardoor zijn de verschijnselen soms minder goed herkenbaar en is het moeilijk de juiste diagnose te stellen.

Bij veel medicijnen kan hoofdpijn optreden als bijwerking. Een enkele keer is hoofdpijn een alarmsignaal dat aangeeft dat u een ernstige aandoening heeft. Dan krijgt u plotseling zware hoofdpijn, terwijl u dat nooit heeft gehad. Dit is altijd een reden uw huisarts te raadplegen.

## MIGRAINE

Migraine is een matige tot ernstige, bonzende hoofdpijn, meestal aan één kant van het hoofd. De pijnaanvallen kunnen 4 tot 72 uur duren. Gemiddeld heeft een migrainepatiënt één tot vier aanvallen per maand. Soms gaat een aanval gepaard met misselijkheid en braken en kan de patiënt geen licht en/of geluid verdragen. Vlak voor een migraineaanval zien sommige migrainepatiënten lichtflitsen of sterretjes: dit heet een aura. Soms treden er een dag tot enkele uren van tevoren verschijnselen op die een aanval aankondigen, bijvoorbeeld stemmingsveranderingen, actiever zijn dan anders, of juist minder

actief, geeuwen en trek in bepaalde dingen, zoals chocolade. Bij sommige vrouwen wordt een migraineaanval uitgelokt door de schommelingen in het hormoonevenwicht rond de menstruatie. Zij kunnen dan van twee dagen vóór tot twee dagen na het begin van de menstruatie een migraineaanval krijgen.

Ook kinderen kunnen last hebben van migraine, maar de verschijnselen zijn vaak anders: het kind is moe en bleek; misselijkheid komt veel voor. Als het kind hoofdpijn heeft, zit die vaak aan beide kanten van het hoofd. De voortekenen kunnen al een paar dagen van tevoren optreden: het kind is dan moe, gaperig, misselijk, duizelig of overgevoelig voor licht, het heeft soms buikpijn of diarree, of het voelt warm aan. Ook verontrustende verschijnselen, zoals krachtsverlies, spraakstoornissen en minder goed zien, kunnen bij kinderen een voorbode van migraine zijn. Kinderen kunnen ook buikmigraine hebben; dan is er geen hoofdpijn maar heftige buikpijn waarvoor geen verklaring is te vinden.

### **MEDICATIEAFHANKELIJKE HOOFDPIJN**

Medicatieafhankelijke hoofdpijn ontstaat door vaak pijnstillers in te nemen tegen hoofdpijn. Het maakt daarbij niet uit welke pijnstillers of hoe veel - het enige dat telt, is hoe vaak iemand een pijnstiller gebruikt. Wie maandenlang elke week minstens drie dagen pijnstillers slikt, heeft kans op medicatieafhankelijke hoofdpijn. Het probleem is dat dit een vicieuze cirkel is: de pijnstillers tegen de hoofdpijn houden de hoofdpijn in stand. De behandeling bestaat uit het direct stoppen met het gebruik van pijnstillers. Dit moet onder doktersbegeleiding gebeuren.

### **CLUSTERHOOFDPIJN**

Clusterhoofdpijn is een zeldzame aandoening die vaker bij mannen voorkomt dan bij vrouwen. De pijn komt in aanvallen van heftige, borende pijn rondom of achter het oog, altijd aan één kant. Het oog kan gaan tranen en rood worden en het ooglid kan 'afzakken'. Tijdens een aanval heeft de patiënt behoefte om te bewegen. Een aanval kan vijftien minuten tot drie uur duren en komt meestal 's nachts. De aanvallen komen in 'clusters': enkele weken of maandenlang zijn er verschillende aanvallen per dag. Daarna kan het maanden of zelfs jaren duren voor er een nieuwe periode met aanvallen aanbreekt.

## SPANNINGSHOOFDPIJN

Spanningshoofdpijn is een doffe drukkende pijn die vaak uitstraalt vanuit de nek. Het voelt aan alsof er een knellende band om het hoofd zit. Het komt vaak in golven: iemand heeft een tijd regelmatig hoofdpijn, en dan weer een tijd niet. Tweederde van de Nederlandse bevolking heeft er wel eens last van.

## AANGEZICHTSPIJN

Aangezichtspijn is een zenuwpijn: felle pijscheuten in de wang of kaak, soms uitstralend naar het oog of het oor, meestal aan één kant. De pijn duurt enkele seconden tot enkele minuten. Er zijn perioden met verschillende pijnaanvallen per dag, afgewisseld met pijnvrije perioden die soms maanden of jaren duren.

## MEDICIJNEN BIJ MIGRAINE EN ANDERE HOOFDPIJNEN

Hoofdpijn is een aandoening die niet met medicijnen is te genezen. Medicijnen kunnen uw leven echter wel een stuk draaglijker maken.

- Pijnstillers, zoals *paracetamol* en de NSAID's (zoals *ibuprofen* en *naproxen*) worden gebruikt bij spanningshoofdpijn en bij lichte vormen van migraine. Bij migraine wordt de pijnstiller meestal voorgeschreven in combinatie met een middel dat de misselijkheid bestrijdt en de opname van de pijnstiller in het lichaam verbetert.
- Triptanen worden gebruikt bij migraine als pijnstillers onvoldoende helpen. *Sumatriptan* is een specifiek triptan dat wordt gebruikt bij clusterhoofdpijn. U kunt het zelf injecteren.
- Inhalatie van zuivere zuurstof wordt gebruikt voor de behandeling van clusterhoofdpijn.
- *Carbamazepine* en *fenytoïne* worden gebruikt bij de behandeling van aangezichtspijn.
- Middelen om aanvallen van hoofdpijn te voorkomen en het aantal en de ernst van de aanvallen te verminderen. *Amitriptyline* wordt gebruikt als spanningshoofdpijn vaak voorkomt. *Propranolol*, *metoprolol*, *valproïnezuur* en *pizotifeen* worden gebruikt bij meer dan één aanval van migraine per maand. *Verapamil* wordt gebruikt om aanvallen van clusterhoofdpijn te voorkomen.

## WAT KUNT U ZELF DOEN

Hoofdpijn is vaak niet met medicijnen alleen op te lossen. Uitlokkende factoren kunnen een rol spelen. Daar is niets algemeen over te zeggen, maar de volgende factoren komen vaak voor.

- Emoties, zorgen, te veel of juist te weinig stress.
- Lichamelijke inspanning, zwaar tillen, slecht slapen.
- Hitte, kou, snelle weersveranderingen, onweer.
- Muffe ruimten, tabaksrook, airconditioning.
- Fel licht, lawaai, sterke geuren.
- Hormoonschommelingen, zoals bij de menstruatie, eisprong en bevalling.
- Gebruik van sommige medicijnen.
- Allergieën, zoals hooikoorts, overgevoeligheid voor een medicijn of voedingsbestanddelen, zoals oude kaas, vis, port, sherry en smaakversterkers.
- Onregelmatig eten, te weinig eten, te veel koffie of juist minder koffie dan gewoonlijk.

U kunt zelf onderzoeken of een verandering in uw leefstijl u iets oplevert. Niemand kan uw pijn voelen of beoordelen hoe erg die is. Een hoofdpijndagboek kan helpen een beeld te krijgen van de tijdstippen waarop u hoofdpijn krijgt en wat eventueel uitlokkende factoren zijn. Soms blijken werkomstandigheden hoofdpijn te veroorzaken. Kunnen die worden aangepast, dan zult u mogelijk minder hoofdpijn hebben en dus minder verzuimen.

## WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Uw apotheker is gespecialiseerd in medicijnen. Met alle vragen over uw medicijnen kunt u bij de apotheek terecht. Ook krijgt u uitleg over de werking van uw medicijnen en over de beste manier om ze te gebruiken. Informatie over vrij verkrijgbare medicijnen bij hoofdpijn kunt u vinden in de folder Hoofdpijn.

## ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering klopt en of u geen problemen krijgt als u dit medicijn gebruikt in combinatie met andere medicijnen.

De gegevens over uw medicijnen houdt men in uw apotheek zorgvuldig bij in de computer. Bent u in het weekend of tijdens de vakantie een keer naar een andere apotheek geweest? Geef dan naderhand door aan uw eigen apotheek welke middelen u ergens anders heeft gehaald. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer. Zo blijft de apotheker op de hoogte van uw volledige medicijngebruik en kan hij u goed blijven adviseren.

## INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Hoe moet u uw medicijnen gebruiken of innemen? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. Heeft u vragen over uw medicijnen, dan kunt u altijd bij uw apotheker terecht. Als blijkt dat er iets aan uw medicijngebruik moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.
- Heeft u het idee dat een nieuw medicijn bij u hoofdpijn veroorzaakt? Of krijgt u last van een bijwerking van een medicijn tegen hoofdpijn? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar overleg met uw arts of apotheker. Vaak is het mogelijk een alternatief te vinden dat deze bijwerking niet heeft.
- Het is belangrijk medicijnen die u gebruikt om hoofdpijn te voorkomen, niet te vergeten. Vindt u het lastig elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen te nemen? Kom eens praten, dan zoeken we samen een oplossing die bij u past, bijvoorbeeld een medicatieschema.

## **ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK**

Misschien heeft u vragen over uw medicijnen, of wilt u meer weten over het gebruik ervan. Als u problemen ervaart die te hebben maken met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen, denkt uw apotheker graag met u mee over mogelijke oplossingen. Graag neemt uw apotheker de tijd om in een persoonlijk gesprek antwoord te geven op uw vragen. Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch: het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.

## **INFORMATIE**

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubriek Medicijnen kunt u informatie vinden over medicijnen die bij hoofdpijn worden toegepast.

Meer informatie over hoofdpijn en over het hoofdpijndagboek is verkrijgbaar bij de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten (telefoon 0900 20 20 590 op werkdagen van 10.00-12.00 uur en van 14.00-16.00 uur, € 0,15 per minuut).

# Belangrijk

---

- Hoofdpijn is meestal niet met medicijnen alleen te genezen.
- Verschillende omstandigheden, voedingsgewoonten en uw leefstijl kunnen hoofdpijn uitlokken.
- Heeft u vaak erge hoofdpijn of maakt u zich ongerust over uw hoofdpijn, ga dan naar uw huisarts.
- Uw apotheker en huisarts kunnen u het beste adviseren. Zij kennen u en weten welke medicijnen u al gebruikt.
- Uw apotheker kan u altijd advies geven over het gebruik van uw medicijnen.
- Het is belangrijk uw medicijnen strikt volgens voorschrift te gebruiken, dus niet vaker en geen hogere dosis dan uw arts heeft voorgeschreven.
- Gebruik medicijnen op recept en vrij verkrijgbare medicijnen tegen hoofdpijn niet door elkaar.
- Helpen uw medicijnen onvoldoende, neem dan contact op met uw arts.

Vraag over uw medicijnen? [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

Herzien maart 2009.

