

SPANNINGSHOOFDPIJN

Hoofdpijnpolikliniek

FRANCISCUS VLIETLAND

Wat is spanningshoofdpijn?

Spanningshoofdpijn bestaat uit een meestal drukkende, zeurende pijn, veelal over het gehele hoofd. De pijn is vaak als een soort bandgevoel aanwezig. De ernst kan wisselen van licht tot matig. Vaak straalt de pijn vanuit de nek naar het hoofd, soms in combinatie met misselijkheid en lichte overgevoeligheid voor licht en/of geluid.

De benaming spanningshoofdpijn kan tot verwarring leiden. Spanningshoofdpijn hoeft niet te betekenen dat u gespannen bent of spanningen ervaart. Het kan voorkomen dat met name de nekspieren gespannen aanvoelen.

De hoofdpijn kan in episodes van meerdere dagen tot ongeveer een week optreden (episodische vorm) of meer dan de helft van de dagen van de maand (chronische vorm). Dagelijkse activiteiten kunnen meestal normaal worden uitgevoerd, zonder toename van de hoofdpijn.

Sommige aspecten van spanningshoofdpijn kunnen ook bij migraine passen. Door een hoofdpijnkalendar bij te houden, krijgt u een goed beeld van uw hoofdpijn. Dit kan uw arts helpen bij het behandelen van uw klachten.

Hoe vaak komt spanningshoofdpijn voor?

Jaarlijks hebben ongeveer 500.000 tot 750.000 mensen in Nederland een episode van spanningshoofdpijn. Chronische spanningshoofdpijn komt bij circa 2% van de mannen en 5% van de vrouwen voor.

Wat is de oorzaak?

Een duidelijke oorzaak is tot nu toe niet gevonden. Er zijn aanwijzingen voor een centrale oorzaak vanuit de hersenen, zoals bij migraine: een zogenaamde centrale sensitatie. Het lichaam reageert dan overmatig op prikkels. Ook andere factoren kunnen een rol spelen bij spanningshoofdpijn, zoals overbelaste spieren bij een verkeerde houding, mentale stress, langdurig kijken naar een beeldscherm of TV of een trauma.

Behandeling

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. De behandeling kan bestaan uit: sporten, leefregels, houdingstherapie, fysiotherapie, behandeling door een psycholoog en/of medicatie. Vaak moet een vicieuze cirkel worden doorbroken.

Belangrijk

Het is van groot belang bij spanningshoofdpijn geen gewone pijnstillers (zoals paracetamol, aspirine of ibuprofen) te gebruiken. Het gebruik van deze pijnstillers vergroot namelijk het risico op medicatieafhankelijke hoofdpijn.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de hoofdpijnpolikliniek. Telefoonnummer 010 893 1611.

Neuroloog: Mevr. Dr. F. Claes

Hoofdpijnconsulente: Mevr. E. Vervaet

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u de volgende websites raadplegen:

www.hoofdpijncentra.nl

www.hoofdpijnpatienten.nl