

## Informatie over hoofdpijklachten

Hoofdpijn is een veel gezien aandoening binnen de neurologie, waarin de manueel therapeut steeds vaker een rol speelt bij hoofdpijklachten. Er zijn vormen van hoofdpijn die goed behandeld kunnen worden door de manueeltherapeut.

Het gaat hierbij om

Tension Tyoe Headache, ook wel spanningshoofdpijn genoemd, als cervicogene hoofdpijn en migraine. We leggen ze kort aan je uit:

### Tension Type Headache

De pijn is licht tot matig van aard en is te omschrijven als een drukkende pijn aan beide zijden van het hoofd. Het wordt vaak herkend als een bandgevoel rondom het hoofd. Regelmatig is het een uitingsvorm van een vermoeide leefstijl. Te hard werken, te veel zorgen en te veel willen. Dit kan leiden tot te hoge spierspanning, neklachten en stress.

### Migraine

Migraine is een vorm van hoofdpijn, die aanvalsgewijs optreedt en gaat veelal gepaard met andere klachten als misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en geluid. De pijn in het hoofd is eenzijdig en bonzend of kloppend van karakter. De hoofdpijn is meestal zo heftig dat normaal functioneren niet meer mogelijk is. Een migraineaanval houdt gemiddeld 4-72 uur aan.

### Cervicogene hoofdpijn

Cervicogene hoofdpijn komt in de praktijk minder vaak voor (slechts 2,5-4,1% van alle gevallen) ten opzichte van de andere hoofdpijnsoorten. Bij deze vorm van hoofdpijn ligt de oorzaak in de nek, waarbij uitstraling aan één zijde van het hoofd ontstaat. De pijn begint op het achterhoofd en kan toenemen door bewegingen van het hoofd/nek. De mate van de pijn is wisselend, maar is wel continu aanwezig. De pijn is niet zeurend, kloppend of pulserend van aard.

## De behandeling

Uit onderzoek is gebleken dat manuele therapie effectief is bij spanningshoofdpijn en cervicogene hoofdpijn. In enkele wetenschappelijke onderzoeken wordt aangegeven dat behandeling voor een aantal soorten migraine ook effectief zou zijn. Hiervoor is nog niet voldoende en/of tegenstrijdig bewijs. Voor behandeling van clusterhoofdpijn, migraine of andere hoofdpijnsoorten, adviseren we je contact op te nemen met de huisarts.

De behandeling van hoofdpijn kan bestaan uit:

- Informeren en adviseren over leefstijladviezen, balans tussen belasting en belastbaarheid en omgang met klachten
- Mobilisatie en/of manipulatie van cervicale en thoracale wervelkolom
- Oefentherapie ter verbetering van mobiliteit, het versterken van het spieruithoudingsvermogen van spieren gelegen in de nek en schouder regio, ter bevordering van stabiliteit van de nek en om de algehele uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Ontspanningsoefeningen

Tevens kan behandeling indien nodig worden gecombineerd of worden overgenomen door onze oefentherapeuten mensendieck of psychosomatisch therapeuten.