

## Informatie

# Cervicogene hoofdpijn



De ene hoofdpijn is de andere niet! Dat heeft u zelf misschien al ondervonden....

Hoofdpijn kan als een strakke band om het (achter)hoofd aanvoelen, maar de pijn kan ook bij één of beide ogen zitten of bijvoorbeeld aan de zijkant van het hoofd. Hoofdpijn kan kloppend/pulserend voelen, maar kan ook zeurend en constant aanwezig zijn. Soms kan de hoofdpijn enkele uren aanhouden, soms enkele dagen. Dit zijn slechts een aantal voorbeelden...

Het kan zelfs zijn dat u meerdere hoofdpijnsoorten tegelijkertijd ervaart!

### **Hoe weet u of u Cervicogene hoofdpijn heeft?**

Cervicogene hoofdpijn kenmerkt zich als een matig tot hevige hoofdpijn die in de nek begint en vaak aan een zijde van het hoofd voorkomt. De hoofdpijn kan worden uitgelokt met beweging van de nek en/of door de nek langer in een verkeerde houding te houden.

Hieronder volgen enkele kenmerken op een rijtje.

### **Klachten en symptomen van Cervicogene hoofdpijn**

- Pijn aan een zijde van uw hoofd.
- Beperkte beweeglijkheid van de nek.
- Pijn begint vaak in de nek en straalt uit naar het hoofd.
- Pijn is matig tot hevig.
- Toename van hoofdpijn als gevolg van beweging van de nek en/of houding van de nek.
- Overgevoeligheid van de (hoge) nek voor externe druk.
- Mogelijk een vage uitstralende pijn in nek, schouder en arm aan de kant van de hoofdpijn.
- Meestal geen misselijkheid of braken.
- Meestal geen overgevoeligheid voor licht of geluid.
- De pijn kan aanvalsgewijs voorkomen of constant aanwezig zijn. Deze pijn kan onbehandeld uren tot dagen duren.

### **Oorzaken**

De oorzaak voor cervicogene hoofdpijn is gelegen in de nek. Meestal voortkomend uit een verminderde beweeglijkheid van (een van) de bovenste drie wervelsegmenten van de nek. Door deze verminderde beweeglijkheid kan een irritatie optreden van het wervelgewricht zelf maar ook van de spier en bandstructuren er omheen welke voor hoofdpijn zorgen.

Houding en beweging van de nek is dus duidelijk van invloed op deze vorm van hoofdpijn.

Bijvoorbeeld zithouding op werk (achter computer), slaaphouding (buikligging) worden vaak aangewezen als oorzaken voor cervicogene hoofdpijn.

**Hoe werken we...**

Voordat we uw hoofdpijn kunnen gaan behandelen zullen we eerst een indruk moeten krijgen van de soort(en) hoofdpijn waar u last van heeft. Niet elke hoofdpijn kan namelijk met dezelfde behandelmethode effectief worden aangepakt. Dus zullen we allereerst, middels vragen en tests, de diagnose helder krijgen! Vervolgens zullen we, mede in overleg met u, een behandelplan opstellen.

Overtuigd dat bij hoofdpijnklaften een aanpak vanuit meerdere kennisgebieden het beste werkt, zijn er behandelaars met verschillende specialisaties bij ons hoofdpijnteam betrokken. Dat zijn: Fysio-/ Manuele therapeuten, een Psychosomatisch therapeut en Oefentherapeuten Mensendieck. Allen hebben hoofdpijn als aandachtsgebied.

Behandelmethode(n) als: fysiotherapie, manuele therapie, psychosomatische therapie, NLP, Dry Needling, houdingsadviezen, ademhalingstherapie, ontspanningstherapie, vermindering van spierspanning en/of versterken van houdingondersteunende spiergroepen kunnen voor uw herstel ingezet worden.

Daarnaast heeft Medisch Centrum IBIS samenwerkingsverbanden met een diëtist, neurologen en huisartsen, een temporomandibulaire therapeut en een acupuncturist.

In nauw overleg met U zal het behandelresultaat geëvalueerd worden.