

Informatie Migraine



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 Migraine heeft?

Migraine is een zware vorm van hoofdpijn die aanvalsgewijs optreedt. Hij kenmerkt zich als een kloppende pijn, welke meestal aan één zijde van het hoofd zit (vaak dezelfde zijde). Een vaak bijkomend verschijnsel is misselijkheid en braken. Tijdens een migraine-aanval kan fel licht en/of harde scherpe geluiden niet, of slecht, worden verdragen.

Hieronder volgen de belangrijkste kenmerken op een rijtje.

Klachten en symptomen van migraine

- Aanvalsgewijs
- De hoofdpijn zit veelal unilateraal (aan één zijde van het hoofd)
- Pijn is kloppend van karakter.
- Misselijkheid en soms braken
- Vaak bestaat er overgevoeligheid voor licht en/of geluid.
- Er bestaat wens tot (bed)rust.
- Pijn verergert bij lichamelijke beweging.
- Soms gaat een "aura" aan de hoofdpijn vooraf (zie onder "aura")
- De aanval duurt 4 tot 72 uur.

Aura

Bij 15% van de patiënten met migraine wordt de hoofdpijn voorafgegaan door een "aura". Deze bouwt zich langzaam op in 5 tot 20 minuten en duurt maximaal 60 minuten. De kenmerken van dit aura kunnen zijn:

- Geheel of gedeeltelijke gezichtsvelduitval van één oog
- Veranderd zicht: bijv. het zien van (veelal bewegende, soms schitterende) sterretjes, lichtflitsen, vlekken of zelfs complexe figuren
- Soms krachtsverlies of tintelingen in een lichaamshelft
- Mogelijk een spraakstoornis

Naast een aura kunnen er enkele dagen voor een migraine-aanval stemmingswisselingen, overactiviteit of juist inactiviteit en verlies van concentratie optreden. In deze fase kan gebrek aan eetlust optreden, maar ook een ongeremde behoefte aan zoetigheden (zoals chocolade en drop).

Wat zijn de oorzaken?

De precieze oorzaak van migraine is onbekend. Migraine kan ontstaan doordat de samenwerking tussen bloedvaten en zenuwbanen in de hersenen tijdelijk verstoord is.

Uit onderzoek is gebleken dat er zelden een familiale aanleg voor migraine aan te tonen is.

Bij vrouwen zijn hormonale schommeling soms de oorzaak. Ongeveer 60% van de vrouwen met migraine legt verband tussen de hoofdpijn en de menstruele cyclus.

Migraine aanvallen kunnen o.a. worden uitgelokt door heftige emoties (stress, woede, zorgen, verdriet). Ook weersveranderingen, overmatig inspanssen of vermoeidheid kunnen een 'trigger' zijn. Een aanval kan optreden na lang uitslapen of juist te kort slapen of na een nachtdienst. Ook bepaalde soorten voeding kunnen migraine uitlokken: cafeïne (bijv. in koffie), chocolade, alcohol of kaas. Omgevingsgebonden factoren als harde geluiden, fel licht, sigarettenrook of bijvoorbeeld hoogteveranderingen (in de bergen of in het vliegtuig door de lagere luchtdruk) kunnen migraine doen opspelen.

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 hoofdpijnklachten 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 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.