

## Informatie

# Spierspanninghoofdpijn



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 Spierspanningshoofdpijn heeft?**

Spierspanningshoofdpijn, ook wel 'tension type headache' genoemd, kenmerkt zich veelal als een doffe en drukkende pijn welke als een strakke band vanuit de nek om het hoofd wordt gevoeld.

Hieronder volgen enkele kenmerken op een rijtje.

### **Klachten en symptomen van Spierspanningshoofdpijn**

- Pijn aan beide kanten van uw hoofd (een 'strakke-band-gevoel' of 'knellende helm' op schedel).
- Doffe, drukkende, knellende pijn.
- De pijn is mild tot matig.
- Spieren van de schouders, nek en schedel vaak extra gevoelig.
- Vaak tijdens een periode met stress.
- Geen misselijkheid of braken.
- Geen overgevoeligheid voor licht of geluid.
- De pijn wordt bij lichamelijke inspanning zoals traplopen niet erger.
- Door ontspanning nemen de klachten vaak af of verdwijnen zelfs.

De hevigheid van de pijn wisselt gedurende de dag. De hoofdpijn kan af en toe optreden (episodische spanningshoofdpijn-30 minuten tot 7 dagen) of zeer geregeld (chronische spanningshoofdpijn – meer dan 15 dagen per maand).

### **Oorzaken**

Van spanningshoofdpijn is niet bekend wat de precieze oorzaak is. Een van de theorieën stelt dat deze hoofdpijn veroorzaakt wordt door een combinatie van pijn vanuit de nek en de aangezichtsspieren, gepaard met een verlaagde pijndrempel in de hersenen.

Een mogelijke oorzaak is spanning in bijv. de thuissituatie, op school of op het werk.

Andere mogelijke oorzaken zijn: een verkeerde lichaamshouding of te weinig wisselen van houding, slecht slapen, moeheid of ergens tegen opzien.

Dat spanningshoofdpijn een psychische oorzaak heeft, is nog niet bewezen. Chronische spanningshoofdpijn blijkt echter vaak samen te gaan met depressie, angst en stress..

Spanningshoofdpijn blijkt meer voor te komen bij vrouwen dan bij mannen. Wellicht spelen hormonale factoren een rol en mogelijk een verschil in lichaamsbouw en lichaamshouding.

**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 hoofdpijnlachten 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.

Behandelmethoden 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.