

Hoofdpijn door medicijnen

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn

Inleiding

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is pijn in uw hoofd door medicijnen die u juist gebruikt tégen hoofdpijn.

Klachten

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is een hoofdpijn die er (bijna) dagelijks is. Als u wakker wordt, is deze vaak het ergst. Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is vaak een verergering van bijvoorbeeld migraine of spanningshoofdpijn. Stopt u met de pijnstillers dat de hoofdpijn veroorzaakt? Dan wordt de pijn erger. Het komt bijna niet voor dat u door pijnstillers pijn op een andere plek krijgt.

Oorzaak

Alle pijnstillers tegen hoofdpijn kunnen medicatie-afhankelijke hoofdpijn veroorzaken. Dit hangt wel af van drie dingen:

- Hoe vaak neem je pijnstillers in?
- Hoe regelmatig doe je dit?
- Hoe lang doe je dit?

Het aantal pijnstillers dat u per dag slikt is minder belangrijk. Het gaat vooral om: hoeveel dagen gebruikt u een pijnstiller?

Advies

Gebruikt u triptanen of gewone pijnstillers? Doe dit dan:

- Maximaal 2 dagen achter elkaar;
- Daarna 7 dagen helemaal niets.

Houdt u zich hier niet aan?
Dan kunt u medicatie-afhankelijke hoofdpijn ontwikkelen.

Diagnose

U heeft medicatie-afhankelijke hoofdpijn als u:

- Chronische hoofdpijn heeft (Langer dan 3 maanden met meer dan 15 dagen hoofdpijn per maand).
- Meer dan 15 dagen per maand of meer dan 3 dagen per week pijnstillers gebruikt. (Maakt niet uit hoeveel per dag).
- Meer dan 10 dagen per maand of meer dan 2 dagen per week triptanen gebruikt.
- Meer dan 10 dagen per maand of meer dan 2 dagen per week triptanen samen met pijnstillers gebruikt.

Behandeling

Stop 3 maanden lang met alle pijnstillers en triptanen. Houd er rekening mee dat u last kunt krijgen van:

- Misselijkheid en overgeven;
- Gespannen zijn;
- Prikkelbaar zijn;
- Snelle hartslag of hartkloppingen;
- Niet kunnen slapen.

Vooral de eerste weken zijn deze verschijnselen het ergst.

De hoofdpijn die u al had, wordt meestal erger. Heeft u migraine en stopt u met triptanen? Dan kunt u aanvallen krijgen die lijken op een zware verlengde migraineaanval.

De dagelijkse hoofdpijn verdwijnt niet meteen. Na een paar weken of maanden wordt deze wel minder. Vanaf de derde

maand merkt u uw oorspronkelijke hoofdpijn weer.

Stoppen met uw pijnstillers? Dat kan gewoon thuis. Een opname is in principe niet nodig. We adviseren wel om uw leefstijl aan te passen:

- Stop met cafeïne en theïne;
- Beweeg genoeg;
- Eet regelmatig;
- Slaap regelmatig.

Stop met deze middelen:

- **Pijnstillers**
Paracetamol, ibuprofen, naproxen, diclofenac, excedrin, APC. Alles wat u bij de drogist kunt kopen.
- **Triptanen**
Sumatriptan, rizatriptan, frovatriptan, eletriptan, naratriptan, almotriptan en zolmitriptan.
- **Cafeïne- en theïnehoudende producten**
Koffie, (groene) thee, ijsthee, cola, energiedrankjes, sportdrinkjes, cup- a- soup, kauwgom met cafeïne.
- **Chocolade**
- **Decafé, cafeïnevrij, light- of zero- cola**

Deze producten kunt u gewoon blijven gebruiken:

- Rooibos;
- Zoethout (alleen niet bij hoge bloeddruk);
- Sterrenmix (alleen niet bij hoge bloeddruk);
- Kruidenthee;
- Verse muntthee;
- Gemberthee.

En drink vooral extra water!

Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar onze hoofdpijnverpleegkundigen: (0182) 50 50 50, toestelnummer 3251 (dinsdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur).

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kijkt u op www.ghz.nl.
Of bel naar (0182) 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
november 2023
04.10.072