

Spanningshoofdpijn

Inleiding

Spanningshoofdpijn is een primaire hoofdpijn. Dit betekent dat de hoofdpijn een aandoening op zich is (en geen symptoom is van iets anders).

Klachten

Spanningshoofdpijn bestaat vaak uit een drukkende, zeurende pijn. Meestal over uw hele hoofd. Dit kan samengaan met steken. Het lijkt soms wel alsof u een strakke band of muts over uw hoofd heeft. De ernst van de pijn varieert van licht tot matig. De pijn kan opkomen vanuit de nek. U kunt daarbij last hebben van één van de volgende klachten: gevoeligheid voor licht of geluid, of een milde misselijkheid.

Er zijn 2 vormen van spanningshoofdpijn:

1. Episodische vorm

De hoofdpijn kan in episodes van meerdere dagen tot een week optreden.

2. Chronische vorm

U heeft meer dan de helft van de maand hoofdpijn gedurende 3 maanden of langer.

Uw dagelijkse activiteiten kunt u vaak nog gewoon doen. Uw hoofdpijn wordt dan niet erger.

Oorzaak

Er is geen duidelijke oorzaak. Wel zijn er aanwijzingen voor een centrale oorzaak vanuit de hersenen: een overmatige reactie op allerlei prikkels.

Dit kan ook een rol spelen bij spanningshoofdpijn:

- **Stress en spanning**
- **Lichamelijk inspanning**
Zwaar tillen, hardlopen en bukken.

- **Geestelijke inspanning**

Te geconcentreerd bezig zijn kan teveel spanning van nek, schouders en hoofdspieren geven.

- **Vermoeidheid**

Bijvoorbeeld na slaapgebrek of drukke werkzaamheden. Of wanneer werk en ontspanning niet in balans zijn.

- **Ooginspanning**

Lang kijken naar een beeldscherm of boek. Of inspanning bij een lange autorit.

- **Houding en beweging**

Overbelasting van spieren, te lang in een houding.

- **Overbelasting van kauwspieren**

Bijvoorbeeld het scheef op elkaar staan van boven- en ondergebit, nagelbijten, tandenknarsen en kauwgom kauwen.

- **Verandering van weer of wisseling klimaat**

Storm, verandering luchtdruk, verblijf in een ruimte met weinig zuurstof.

- **Hormonale schommelingen**

Tijdens menstruatie, eisprong, overgang, gebruik anticonceptie.

- **Vocht en voeding**

Gebruik van koffie, thee, cola, suiker, chocolade, zoete melkproducten, kaas, varkensvlees, pinda's en alcohol kan hoofdpijn uitlokken.

- **Te laat of onregelmatig eten**

Behandeling

De behandeling hangt af van de oorzaak. Je kunt stressfactoren beïnvloeden, zorgen voor een beter leefpatroon en werken aan uw lichamelijke conditie.

Denk dan aan:

- Sporten;
- Leefregels;
- Houdingstherapie;

- Fysiotherapie;
- Psychotherapie.

Soms schrijft uw dokter medicatie voor.
Vaak moet een vicieuze cirkel doorbroken worden.

Wees zuinig met pijnstillers

Heeft u spanningshoofdpijn? Dan is het belangrijk dat u niet meer dan 2 dagen per week pijnstillers gebruikt. Denk aan paracetamol en NSAID's. Anders loopt u het risico om medicatie-afhankelijke hoofdpijn te ontwikkelen.

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
04.10.074