

Spanningshoofdpijn, Spierspanningshoofdpijn, Tension Headache, Cervicogene Cephalia

Spanningshoofdpijn wordt veroorzaakt door spierspanningen in de hals, de schouders en het hoofd. De hoofdpijn is vaak het gevolg van spanningen, bijvoorbeeld thuis, op school of op het werk.



Het kan ook komen door een verkeerde houding of te weinig wisselen van houding door slecht slapen, moeheid of ergens tegen opzien. Soms is er echter geen duidelijke reden aan te wijzen.

Bijna iedereen heeft wel eens spanningshoofdpijn. Spanningshoofdpijn kan soms een paar dagen aanhouden, maar het komt zelden voor dat iemand iedere dag last heeft van spanningshoofdpijn. Deze hoofdpijn ontstaat doordat de spieren van de nek en schouders teveel onder spanning staan.

Deze spieren zitten vast aan de bovenrand van het schouderblad en aan de onderrand van de schedel.



Van daaruit gaat er een platte spier over het hoofd heen als een soort badmuts. Deze gaat weer over in de spieren van het aangezicht.

Wanneer de nek-schouderspieren te gespannen zijn gaan de aanhechtingsplaatsen onderaan de schedelrand irriteren. Deze steken op hun beurt de "badmuts" aan. Er ontstaat als het ware kramp op het hoofd.

Deze hoofdpijn is voelbaar bv achterop het hoofd, als een band om het hoofd of aan een zijde doortrekkend van onderaan de schedel tot rond het oog. Pijn in de kaken kan er ook bij horen, evenals misselijkheid en duizeligheid.

De hoofdpijn zit meestal aan beide kanten van het hoofd, of als een band om het hoofd heen. Het is een drukkende, knellende pijn, die een paar dagen kan aanhouden. Ook de spieren van de schouders, de nek en de schedel zijn vaak extra gevoelig. U kunt ook last hebben van fel licht of hard geluid. Misschien heeft u minder zin in eten, maar u bent niet misselijk.

Een hoofdpijndagboek kan helpen om er achter te komen hoe de klachten ontstaan en wat u kunt doen om de klachten te verminderen of zelfs te voorkomen. In het dagboek kunt u bijhouden wanneer de pijn optreedt en hoe lang deze aanhoudt. Ook kunt u noteren of de hoofdpijn gepaard gaat met andere symptomen, zoals duizeligheid, koorts, verminderde eetlust of andere zaken die u opvallen tijdens een aanval van spanningshoofdpijn. Het dagboek geeft u niet alleen inzicht in uw hoofdpijn, maar is voor uw huisarts een goed hulpmiddel om onderscheid te kunnen maken tussen spanningshoofdpijn en andere aandoeningen.

Frisse lucht, een goede nachtrust, voldoende afleiding, sport en ontspanning kunnen helpen spanningshoofdpijn te verminderen. Het is echter moeilijk een advies te geven dat voor iedereen geldt. Probeer daarom te achterhalen wat bij u de hoofdpijn uitlokt, en wat helpt de hoofdpijn te verminderen. Zijn er bepaalde situaties of problemen die spanning bij u oproepen? De beste manier om hier achter te komen is het bijhouden van een hoofdpijndagboek.

Voelt u de hoofdpijn opkomen, dan kunt u uw spieren in de hals, schouders en hoofd licht masseren. Door even te gaan liggen kunt u proberen te ontspannen. Dit kan helpen de pijn te verlichten.

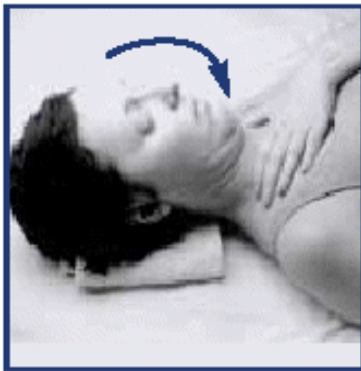
Als pijnstiller kunt u paracetamol, aspirine of ibuprofen gebruiken, maar gebruik deze alleen als u hoofdpijn heeft, en niet om hoofdpijn te voorkomen, anders kan de hoofdpijn juist erger worden. Gebruik nooit meer pijnstillers dan nodig en niet dagenlang achter elkaar. Veelvuldig gebruik van pijnstillers kan namelijk **hoofdpijn door medicijnen** veroorzaken.

Bij hoofdpijn die wordt veroorzaakt door chronische spanningen of depressie zullen pijnstillers geen genezing brengen. Alleen als de onderliggende problemen worden aangepakt, zal de hoofdpijn verminderen of verdwijnen. Praat hier daarom met uw huisarts over. Hij kan u als dat nodig is doorverwijzen.

Oefenprogramma: Spierspanningshoofdpijn

Bij elke oefening:

- Beweeg soepel, langzaam en gelijkmatig. De sleutel is precisie en controle.
- Ontspan mond en kaak. Houdt de lippen losjes gesloten, tanden licht van elkaar en de tong rust tegen het gehemelte.
- Houdt de schouders ontspannen achter en laag.
- Probeer naar beide kanten dezelfde bewegingsuitslag te maken. Als een zijde stijver is beweeg dan zacht tegen de stijfheid in. Beweeg naar die zijde iets vaker.
- Houdt rekening met licht ongemak, maar onthoudt dat de oefeningen geen sterke pijn mogen veroorzaken.



Oefening: 1 Kenmerk: Kin in

Kin in Uitgangshouding: ruglig met hoofd op een zacht kussen met de knieën opgetrokken Uitvoering: Knik rustig en langzaam met het hoofd voorover alsof u ja knikt. Voel de aanspanning van de diepe halsspieren voor in de hals. Stop met knikken net voordat de oppervlakkige halsspieren aanspannen (=hard worden). Houdt de knikpositie gedurende seconden vast. Beweeg vervolgens het hoofd rustig terug naar de uitgangshouding.

Aantal: **10** herhalingen



Oefening: 2 Kenmerk: Hoofd rotatie

Hoofd rotatie Uitgangshouding: ruglig met hoofd op een zacht kussen met de knieën opgetrokken Uitvoering: Draai rustig het hoofd van de ene naar de andere kant. Kijk in de richting van de beweging. Probeer geleidelijk te verbeteren totdat de kin in lijn met de schouder komt.

Aantal: **10** herhalingen



Oefening: **3** Kenmerk: Correcte zithouding

Correcte zithouding Corrigeer uw houding regelmatig door rustig de onderrug uit te strekken. Trek nu rustig de schouders naar achteren en beneden. Houdt deze positie gedurende 10 seconden vast. Deze positie voorkomt en vermindert pijn en spanning in de spieren van de nek en schouders. Herhaal deze correctieoefening regelmatig, om het half uur gedurende de dag. U kunt de oefening uitvoeren op het werk, in de auto, trein of bus en zittend thuis.



Oefening: **4** Kenmerk: Nek isometrisch

Nek isometrisch (geen beweging) Zit in de correcte houding als hierbij beschreven. Zorg ervoor dat uw kin ontspannen is en licht naar beneden staat. Plaats uw rechterhand tegen uw rechterwang. Probeer rustig uw hoofd tegen uw vingers in te draaien om over uw rechter schouder heen te kijken. Houdt de aanspanning gedurende 5 seconden vast. Gebruik 10 tot 20 % van uw kracht, niet meer! Herhaal met de linkerhand op de linkerwang.

Aantal: **5** herhalingen



Oefening: **5** Kenmerk: Rotatie

Rotatie Zit in de correcte houding als hierbij beschreven. Draai rustig het hoofd van de ene naar de andere zijde. Kijk in de richting van de beweging. Probeer geleidelijk te verbeteren totdat de kin in lijn met de schouder komt.

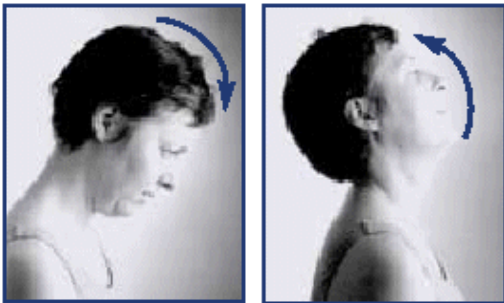
Aantal: **10** herhalingen



Oefening: **6** Kenmerk: Zijwaarts buigen

Zijwaarts buigen Zit in de correcte houding als hierbij beschreven. Beweeg rustig uw oor richting uw schouder totdat een lichte rek aan de andere zijde van de nek optreedt. Herhaal aan de andere zijde.

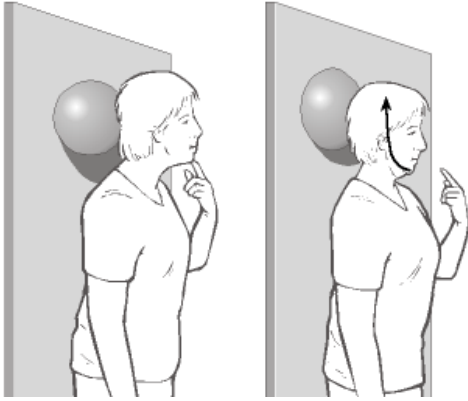
Aantal: **10** herhalingen



Oefening: **7** Kenmerk: Voor- en achterover buigen.

Voor- en achterover buigen. Buig uw hoofd rustig voorover richting uw borst. Stuur de beweging met uw kin. Met de kin startend breng uw hoofd terug naar de startpositie en buig het hoofd vervolgens rustig achterover om naar het plafond te kijken. Sturend met de kin brengt u het hoofd terug naar de startpositie.

Aantal: **10** herhalingen



Oefening: **8** Kenmerk: ballon

Uitgangshouding : Stand met rug tegen de muur. Plaats een ballon tussen het achterhoofd en de muur.

Uitvoering: Knik rustig en langzaam met het hoofd voorover alsof u ja knikt. Voel de aanspanning van de diepe halsspieren voor in de hals. Stop met knikken net voordat de oppervlakkige halsspieren aanspannen (=hard worden). Houdt de knikpositie gedurende 5 seconden vast. Het achterhoofd wordt hierbij licht tegen de ballon gedrukt. De ballon kan hierbij licht langs de muur omhoog gaan. Blijf recht vooruit kijken. Herhaal 8 tot 10 maal, tweemaal per dag.

Aantal: **10** herhalingen