

VESTIBULAIRE MIGRAINE

EVENWICHTSMIGRAINE

Inleiding

In deze folder vindt u meer informatie over evenwichtsmigraine. Migraine is een ziektebeeld dat veel mensen kennen. Vestibulaire migraine is migraine met bijkomende aanvalsgewijze duizeligheid, wat veel minder bekend is.

Symptomen

Bij migraine kunt u last hebben van:

- Aanvallen van hevige hoofdpijn;
- met daarnaast klachten van misselijkheid, overgevoeligheid voor licht, geluid en/of hoofdbewegingen.

Bij vestibulaire migraine kunt u last hebben van:

- Plotselinge aanvallen van flinke draaiduizeligheid, vaak aangegeven als:
 - Een draaigevoel: 'het draait in mijn hoofd', 'het draait om me heen' die minuten tot uren kan duren en soms zelfs enkele dagen.
 - Een wankel gevoel, duizeligheid door het zien van drukke (bewegende) beelden en een licht gevoel in het hoofd. Deze klachten kunnen toenemen door verandering van houding of hoofdbewegingen en kan een dag of zelfs een aantal dagen aanhouden.
- Daarnaast kunnen de duizelingen gepaard gaan met:
 - Hoofdpijn.
 - Misselijkheid en braken komen vaak voor.
 - Oorsuizen (aan 1 of beide oren), vol gevoel in het oor en (gevoel van) verminderd gehoor komen ook vrij vaak voor.
 - Overgevoeligheid voor licht en geluid.
 - Vlekken of flikkeringen voor de ogen.

Onderstaande klachten komen minder vaak voor.

- Soms kunt u last hebben van:
 - De oren of bijholten: bijvoorbeeld een scherpe oorpijn, die wisselend en spontaan aanwezig kan zijn tussen de migraineaanvallen in.
 - Oren die gevoelig zijn voor aanraking, wind en kou.
 - Klachten die lijken op bijholteontsteking zoals lopende of verstopte neus en druk en pijn rondom de ogen. Deze pijn kan de enige 'hoofdpijn' zijn die optreedt bij een aanval van migraine.
 - Het zien van sterretjes of zigzaglijnen (een aura).
 - Overgevoeligheid voor prikkels zoals licht en geluid.

- De reisziekte, ook wel bewegingsziekte genoemd. Hierbij krijgt u klachten bij bewegingen of het zien van bewegingen. De meest bekende vormen van bewegingsziekte zijn:
 - Wagenziekte;
 - zeeziekte;
 - luchtziekte.

- Tijdens (en tussen) aanvallen van vestibulaire migraine kunnen bijzondere oogbewegingen voorkomen. Deze kunnen soms gezien worden omdat de ogen een 'tikkende' beweging maken.

- Angst en depressie komen vaak voor bij vestibulaire migraine. Het evenwichtssysteem is in de hersenen sterk verbonden met het gevoelssysteem. Het is dus logisch dat er bij evenwichtsklachten ook psychische problemen mee kunnen (gaan) spelen. Als u merkt dat dit het geval is of uw behandelend arts kaart dit aan, laat daar dan goed naar kijken en de klachten zo nodig behandelen. Dit kan door een (medisch) psycholoog of psychiater, afhankelijk van de ernst van uw klachten.

Belangrijk: niet al deze klachten hoeven altijd aanwezig te zijn. Er hoeft daarom niet perse hoofdpijn op te treden en er kunnen dus ook alléén duizeligheidsklachten zijn.

Oorzaak

Het is nog niet helemaal bekend hoe een (vestibulaire) migraineaanval in de hersenen ontstaat. Wat we wel weten is dat de hersenen tijdens een migraineaanval tijdelijk anders werken.

Migrainepatiënten zijn overgevoelig voor bepaalde prikkels. Deze prikkels kunnen de hersenen net het zetje geven tot een aanval. De overgevoeligheid is waarschijnlijk voor een groot deel erfelijk bepaald. Voorbeelden van prikkels zijn: (hard) geluid, fel licht, geuren, pijn, andere sterke prikkels en mogelijk ook duizeligheid. De gevoeligheid voor prikkels kan soms tijdelijk toenemen door bijvoorbeeld:

- (extreme) Vermoeidheid;
- onregelmatige of slechte nachtrust;
- te weinig eten;
- plotselinge weersveranderingen;
- lichamelijke inspanning/sporten;
- stress en mogelijk ook ontspanning na stress;
- bij vrouwen kunnen ook hormoonveranderingen zoals bij de menstruatie, zwangerschap en overgang een rol spelen.

Bij vestibulaire migraine ontstaat een aanval meestal door prikkels en de omstandigheden. Daarnaast kan het ontstaan door het zien van drukke bewegende beelden (bijvoorbeeld druk verkeer, snelle beelden op televisie, drukte in de supermarkt, drukke patronen op een muur).

Vaststellen ziekte

Bij (vestibulaire) migraine kan eventuele schade aan de evenwichtsorganen en/of het gehoor worden gemeten. Om goed te bepalen wat er aan de hand is, kan aanvullend onderzoek nodig zijn. Dit kan zijn:

- Een gehoortest (audiogram);
- evenwichtsonderzoek (VNG of ENG);
- MRI- of CT-scan van hersenen of slakkenhuis.

Heeft u last van:

- aanvalsgewijze draaiduizeligheid (met een aanvalsduur tussen de 5 minuten en 72 uur);

- een voorgeschiedenis van migraine;
- een tijdelijke combinatie van evenwichtssymptomen
- EN migraine symptomen

Dan wordt meestal gedacht aan vestibulaire migraine.

Behandeling

- Een regelmatige en gezonde leefstijl heeft meestal een goed effect ('rust, reinheid, regelmaat'), omdat er dan minder prikkels zijn die een aanval kunnen uitlokken. Probeer bijvoorbeeld op regelmatige tijdstippen te eten en (genoeg) te slapen, stress te verminderen en voldoende te bewegen.
- Tijdens een aanval kunt u middelen gebruiken om misselijkheid en braken tegen te gaan.
- Als er vaak aanvallen optreden kan een behandeling met medicijnen worden gestart om aanvallen te voorkomen of te verminderen. Deze medicijnen moet u dan iedere dag innemen. Deze medicijnen zijn niet voor iedereen geschikt. Belangrijk is de medicatie heel langzaam op te bouwen om eventuele bijwerkingen te verkleinen. Het kan 8 weken of langer duren voordat u merkt dat de medicijnen werken. En soms moet u meerdere medicijnen proberen.

Vestibulaire migraine kan zeer wisselend optreden, dit is niet te voorspellen. Soms heeft u alleen maar een periode last van aanvallen, of treden aanvallen vanzelf minder vaak op.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie.

Franciscus Gasthuis

Op werkdagen tussen 8.00 tot 12.30 uur en 13.30 – 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6166.

Franciscus Vlietland

Op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, via telefoonnummer 010 – 893 0000. Vraag naar de polikliniek Neurologie.