

MIGRAINE

Hoofdpijnpolikliniek

FRANCISCUS VLIETLAND

Wat is migraine?

Migraine is een aanvalsgewijze, vaak eenzijdig optredende hoofdpijn. Meestal is dit een bonkende, kloppende, halfzijdige hoofdpijn die vier uur tot wel drie dagen duurt. Vaak gaat de hoofdpijn gepaard met misselijkheid, braken en/of een overgevoeligheid voor licht, geluid en geuren. Ook diarree en veel plassen komt voor. Het kan zijn dat slechts één van deze klachten aanwezig is.

U ligt tijdens een aanval het liefst in een donkere kamer. Beweging of (normale) inspanning verergeren de hoofdpijn vaak. Mogelijk voelt u een aanval aankomen. U bent snel moe, snel geïrriteerd, overgevoelig voor geuren, u heeft een hongergevoel of een stijf gevoel in de nek. Ongeveer 15% van de patiënten met migraine heeft een aura. Dit kunnen het zien van lichtflitsjes of vlekken zijn, of een gestoord gevoel of kracht in een lichaamsdeel of bijvoorbeeld spraakstoornis. Dit duurt 10 tot 60 minuten. Dit zijn klachten die altijd geheel overgaan. Hierna volgt de hoofdpijn. Na de aanval is er vaak nog een herstelfase van enkele uren tot dagen.

Welke factoren kunnen een aanval uitlokken?

Met name spanning en stress, weersveranderingen, lichamelijke inspanning, gestoord slaap-waak-patroon, te weinig eten of drinken en hormonen (menstruatie, eisprong) kunnen een aanval uitlokken.

Hoe vaak komt migraine voor?

In Nederland heeft naar schatting 20% van de bevolking last van migraine. Dat zijn bijna 3,3 miljoen mensen. Bij vrouwen komt migraine 2 tot 3 keer vaker voor dan bij mannen. Bij ongeveer 80% van de patiënten komt migraine in de familie voor.

Wat is de oorzaak?

Het is bekend dat erfelijkheid een rol speelt bij migraine. Een ontregeling van het zenuwstelsel kan door uiteenlopende oorzaken een aanval in gang zetten. Dit vindt voornamelijk plaats in de hersenstam. Hierbij geven de uiteinden van pijnzenuwen rond de grote bloedvaten bepaalde stoffen af, waardoor de bloedvaten uitzetten en zeer pijngevoelig worden

(kloppende pijn). Er is geen onderzoek dat migraine kan aantonen.

Hoe te behandelen?

Migraine kan niet worden genezen, maar kan wel worden behandeld.

1. Gewone pijnstillers, zoals paracetamol, aspirine en ibuprofen, maar ook veel andere pijnstillers, helpen vaak onvoldoende bij een aanval. Het teveel gebruiken van gewone pijnstillers kan de hoofdpijn zelfs verergeren. Daarom kiest uw arts, in samenspraak met u, voor een zogenaamde aanvalsbehandeling of onderhoudsbehandeling (dagelijkse inname).
2. Er bestaan speciale migrainemiddelen, de zogenaamde 'triptanen', die een aanval kunnen doen verdwijnen of verminderen. Belangrijk hierbij is dat dit medicijn vroeg tijdens een aanval ingenomen wordt. Bij misselijkheid of braken kunt u ook een zetpil gebruiken om de klachten tegen te gaan en de opname door de maag te bevorderen.
3. Migraine-uitlokkende factoren moeten worden behandeld. Zo kan bijvoorbeeld behandeling van stressfactoren, angsten en depressieve stemmingen door de psycholoog hetzelfde resultaat geven als medicatie. Een combinatie van medicijnen en psychologische ondersteuning is dus zeer wenselijk bij heftige migraine.
4. Bij forse nekpijn kan fysiotherapie helpen. Sportieve vrijetijdsbesteding kan ook tot ontspanning en een betere conditie met minder migraineaanvallen leiden.
5. Bij zeer frequente aanvallen kan een onderhoudsbehandeling worden gestart. Een onderhoudsbehandeling zorgt dat het aantal aanvallen en de pijn vermindert. Daarvoor bestaan meerdere medicijnen, die u meestal gebruikt als u vier of meer dagen per maand door de hoofdpijn wordt belemmerd. Het combineren met een triptaan kan het effect van de aanvalsbehandeling vergroten. Om een goed effect op langere termijn te verkrijgen, is het essentieel dat u dagelijks trouw uw medicijnen inneemt.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de hoofdpijnpolikliniek. Telefoonnummer 010 893 1611.

Neuroloog: Mevr. Dr. F. Claes

Hoofdpijnconsulente: Mevr. E. Vervaet

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u de volgende websites raadplegen:

www.hoofdpijncentra.nl

www.hoofdpijnpatienten.nl

Juni 2014
6050589