

HOOFDPIJN BIJ JONGEREN

Hoofdpijnpolikliniek

FRANCISCUS VLIETLAND

Inleiding

Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. En dat is gewoonlijk geen probleem. Vervelend wordt het als je door de hoofdpijn niet meer kunt doen wat je moet/wilt doen. Je kunt dan bijvoorbeeld niet meer zo goed opletten op school of leuke dingen doen met vrienden. Vooral als je regelmatig hoofdpijn hebt, merk je dat de hoofdpijn je veel problemen kan opleveren. Ook omdat mensen vaak niet aan je kunnen zien dat jij je niet lekker voelt.

Soms is het heel duidelijk waar de hoofdpijn vandaan komt: een verkoudheid of griep of je hebt je hoofd gestoten. Maar soms is de oorzaak onduidelijk. In deze folder vind je tips en adviezen om de kans op hoofdpijn of de verergering ervan zo klein mogelijk te maken. De folder is verdeeld in stukken, in ieder stuk staat wat de risico's op (het vergroten) van hoofdpijn zijn en wat je hier (zelf) aan zou kunnen doen.

Eten en drinken

Bepaalde voedingsstoffen (eten en drinken) kunnen hoofdpijn veroorzaken. Denk aan koffie, cola, red bull/energiedrank en bepaalde kaassoorten. Als je denkt dat jij met hoofdpijn op één bepaald soort eten of drinken reageert, dan kun je dit uittesten, eventueel met behulp van je ouders en/of een diëtiste. Je neemt dan een tijd lang dat betreffende eten of drinken niet en daarna bewust weer wel. Je eigen reactie vertelt of jouw hoofdpijn wordt veroorzaakt door dit eten of drinken.

Uit onderzoek blijkt echter dat maar weinig mensen met hoofdpijn op eten of drinken reageren. Er is een aantal factoren waarvan we zeker weten dat ze hoofdpijn kunnen veroorzaken of verergeren:

- Het drinken van grote hoeveelheden cafeïnehoudende dranken, zoals koffie, thee, cola, ijsthee en energiedranken.
- Het missen en overslaan van maaltijden (bijvoorbeeld niet ontbijten).
- Te weinig drinken.
- De hele dag kauwen op kauwgum of drop.

Hier volgen enkele tips die je kunnen helpen om hoofdpijnklachten als gevolg van (niet) eten en drinken te verminderen:

- Drink zo min mogelijk cafeïne houdende dranken.
- Op tijd en voldoende eten is erg belangrijk. Het advies is om iedere dag te ontbijten, lunchen en dineren. Daarnaast mag je drie tot vier gezonde tussendoortjes nemen. Het laatste tussendoortje neem je in de loop van de avond. (bron: voedingscentrum).
- Uitslapen kan er voor zorgen dat er een te lange tijd zit tussen het moment van slapen en het ontbijt. Slaap daarom niet langer dan twee uur uit. (Bijvoorbeeld: je staat iedere doordeweekse dag om 7.00 uur op, dan sta je in het weekeinde niet later dan 9.00 uur op). Je kunt je wekker zetten om wat te eten en daarna weer terug in bed te kruipen.
- Minder dan acht uur slaap zorgt dat je lichaam minder voedingsstoffen kan opnemen vanuit de darmen en het meer behoefte heeft aan (slechte) suikers. Dit kan je hoofdpijn verergeren. Houd daarom regelmaat aan in het slapen en het aantal uren dat je slaapt.
- Vind je het moeilijk om op tijd te ontbijten? Kijk dan of je eerder kunt opstaan. Eventueel kunnen je ouders je hierbij helpen.
- Als je merkt dat je het moeilijk vindt om te ontbijten, kijk dan of je iets anders kunt eten. Vaak is het makkelijker om ontbijtgranen te eten, zoals muesli of brinta. Het is belangrijk om 's ochtends in ieder geval iets te eten en drinken.
- Let erop dat je onder schooltijd eet en drinkt. Neem je eigen brood mee of haal wat in de schoolkantine.
- Soms merk je pas aan het einde van de dag dat je te weinig hebt gedronken. Je kunt een aantal dagen bijhouden (eventueel meten en opschrijven) hoeveel je drinkt. Een flesje water mee naar school helpt om, overdag, extra te drinken.
- Het advies van gedronken hoeveelheid per dag is bij kinderen tussen 4 en 9 jaar 1 liter, kinderen tussen 9 en 14 jaar 1 tot 1,5 liter en tussen 14 en 19 jaar 1,5 liter. (bron: voedingscentrum).

Werkhouding/beeldscherm

Je zit waarschijnlijk een deel van je dag achter een computer of laptop. Daarnaast besteed je een deel van je tijd aan televisie, gamen en gebruik je je tablet of telefoon. We noemen dat

beeldschermtijd. Als deze tijd te lang is, kan dit hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren.

Maar wat is te lang? Stichting Mijn Kind Online geeft het volgende advies:

- 6-8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten.
- 8-10 jaar: maximaal 1 tot 1,5 uur beeldschermtijd per dag.
- 10-12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag.
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

Ook op www.mediaopvoeding.nl staan adviezen hierover. Waarschijnlijk moet je voor school ook veel opdrachten op de computer maken. Toch is het belangrijk om de maximale beeldschermtijd in de gaten te houden. Wissel werken achter de computer af met andere (school)opdrachten of neem een pauze. Het advies hierbij is: neem iedere één tot twee uur 5 tot 10 minuten pauze, waarbij je even opstaat en rondloopt. Daarnaast neem je drie tot vier keer per uur 1 tot 2 minuten rust waarbij je even wat drinkt of je uitrekt.

Daarnaast kan een goede werkhouding (ergonomische houding) veel klachten, waaronder hoofdpijn, voorkomen. Hierbij moet je letten op:

- Zorg voor voldoende werkruimte rondom de computer en het toetsenbord.
- Houd je hoofd rechtop met het gehele lichaam en gezicht naar het beeldscherm. De afstand tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm zijn. En het beeldscherm moet op ooghoogte staan. Dit is goed meetbaar door de ogen gelijk te laten zijn met de hoogte van het Windows afsluitschermpje. Het beeldscherm kun je verhogen door bijvoorbeeld een paar dikke boeken onder het beeldscherm te leggen of een beeldschermverhoger aan te schaffen.
- Wanneer je voor de computer zit moeten de schouders ontspannen naar beneden hangen. Je armen houd je in een hoek van 90 graden. De onderarmen moeten goed ondersteund worden door armleuningen of het werkblad. Op deze manier kun je op een ontspannen wijze werken achter het toetsenbord zonder de armen, schouders of nek te overbelasten.

- Je moet met een rechte rug op de stoel zitten. Een goede steun in de rug maakt het zitten een stuk minder vermoeiend. Hiervoor moet de onderrug volledig ondersteund worden door de rugleuning. In de holling van de rug boven de billen moet je voldoende steun voelen van de stoel. Is dit niet het geval, dan kan de rug extra ondersteund worden door bijvoorbeeld een opgerolde handdoek of een stevig kussen.
- Wanneer je op de stoel zit, moet je gemakkelijk een platte hand tussen het onderbeen en de stoel kunnen schuiven. Lukt dit niet dan staat de stoel te hoog.
- Er moet voldoende ruimte zitten tussen de knieholte en de zitting van de stoel (ongeveer ter grootte van een vuist).
- Je moet met de voeten plat op de grond kunnen steunen terwijl bovenstaande adviezen allemaal uitgevoerd worden. Lukt dit niet? Gebruik dan een voetenbankje.

Medicatiegebruik

Als je hoofdpijn hebt, kan het best zijn dat je een pijnstiller neemt tegen die hoofdpijn. Het gebruik van veel pijnstillers kan echter ook een oorzaak van hoofdpijn zijn. Daarom is het advies om niet meer dan 15 dagen in de maand pijnmedicatie te gebruiken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld paracetamol en ibuprofen. Bekijk samen met je ouders wanneer en hoeveel pijn medicatie je inneemt.

Slapen

Slaap heeft iedereen nodig. Maar enkele zaken rond slaap kunnen hoofdpijnklachten negatief beïnvloeden. Te weinig slaap, maar ook te veel of onrustig slapen kunnen hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Een regelmatig slaapritme en een rustige, mooi ingerichte kamer kunnen deze problemen verminderen.

- Ga iedere avond (zo veel mogelijk) op dezelfde tijd naar bed en sta iedere morgen op dezelfde tijd op.
- Slaap in het weekeinde maximaal 2 uur langer uit dan normaal.
- Je kunt overdag het beste geen slaapjes of dutjes doen, tenzij je ziek bent of een migraineaanval hebt. Heb je echt een dutje nodig, laat deze dan niet langer dan 30 minuten duren en dut vóór 15.00 uur.

- Een rustige kamer zorgt dat je beter slaapt. Haal storende voorwerpen weg, zoals een luid tikkende wekker. Gebruik ook je mobiele telefoon niet als wekker. Als je mobieltje op 'stil' staat, kan dit storen in je slaap, dus ook niet opladen op je slaapkamer. Het mobieltje tijdens het slapen van je kamer af is de beste oplossing.
- Gebruik je bed alleen om in te slapen, dus géén televisie, laptop, mobiele telefoon of boek in bed.
- Op de bank in slaap vallen is misschien wel lekker, maar niet verstandig. Slaap alleen in je bed.

Inspanning/ontspanning

Om je goed te voelen is het belangrijk om een goed evenwicht tussen inspanning (bijvoorbeeld school en huiswerk) en ontspanning te hebben. Het kan helpen om vaste momenten van ontspanning in te plannen, bijvoorbeeld na school en voor het slapen gaan. Daarnaast kan een goede huiswerkplanning veel rust opleveren. Je weet dan wanneer en hoe lang je hiermee bezig bent. Sommige inspanning, zoals sporten, kan helpen bij het ontspannen.

Sporten kan heel verschillend zijn: van voetbal, honkbal en schaatsen tot atletiek, yoga en schaken. Maar ook van en naar school fietsen is een gezonde inspanning. Het advies voor iedereen luidt om minimaal 30 minuten per dag goed te bewegen. Lichaamsbeweging is erg belangrijk vooral voor tieners. Denk er wel aan dat sommige sporten hoofdpijnklachten kunnen verergeren, zoals borstcrawl en schoolslag bij zwemmen. Ook het extra trainen van nek- en schouderspieren bij fitness kan voor (extra) hoofdpijn zorgen.

Een hele andere manier van ontspanning kan komen van yogaoefeningen, meditatie, cursussen (denk aan een schilder- of knutselcursus) en ontspanningsoefeningen (muziek of een opgenomen gesproken oefening).

Je zult vaak zeer druk zijn met van alles. Je krijgt veel informatie en andere prikkels. Hierdoor is het belangrijk om een eigen plekje te hebben, waar jij je kunt terugtrekken en ontspannen, om tot rust te komen. Probeer niet teveel met sociale media bezig te zijn. Dus niet ieder uur Facebook, mail of

Whatsapp controleren. Vooral aan het einde van de dag is rust in je hoofd erg belangrijk. Het kan hierbij helpen om de dag bewust af te bouwen. Gebruik een uur voor het slapen gaan geen apparatuur meer, zoals de tv, computer of telefoon. Maar houd je in dat uur ook niet bezig met huiswerk, school, sociale media of emotionele dingen. Wat lezen of muziek luisteren kan juist wel helpen bij een rustige afsluiting van de dag.

School

Je brengt een groot deel van de dag op school door. Als je vaker hoofdpijn hebt, kan het belangrijk zijn de school in te lichten. Je kunt dan, samen met je ouders, vertellen welke klachten je hebt en bespreken wat de school voor je kan doen. Bijvoorbeeld de kans om medicatie voor hoofdpijn in te nemen of om even ergens rustig alleen te zitten. En bespreek ook goed wat je moet doen als de afspraken niet worden nagekomen.

Ook de plek in de klas kun je bespreken. Je hoofdpijn kan erger worden als je midden in de klas zit, als de klas erg druk is of als je op een andere manier veel prikkels krijgt. Een rustigere plek in de klas, bijvoorbeeld vooraan of aan de zijkant, kan je hoofdpijn al verminderen.

Daarnaast is het ook goed om het licht in de klas te bespreken: moet je veel turen omdat er te weinig licht is? En wat kan eraan gedaan worden?

Een leraar kan niet aan je zien dat je hoofdpijn hebt. Het is echt nodig om dit aan te geven, anders kunnen je leraren je niet helpen. Vaak willen ze dit wel, als ze het maar weten. Dus praat erover en blijf niet met hoofdpijn rondlopen.

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