

Informatiefolder hoofdpijn

Informatie over hoofdpijn

Hoofdpijn is een zeer veel voorkomende klacht. Twintig procent van alle Nederlanders heeft minstens één keer in de week hoofdpijn. De oorzaak van hoofdpijn is vaak onduidelijk, gelukkig is deze zelden ernstig. Spierspanning in de nek, medicatie of slecht slapen kunnen invloed op de hoofdpijn hebben. Als hoofdpijnklasten vaker terugkeren of lang aanhouden is het verstandig om hulp te zoeken. Dit kan bij uw huisarts of in het paramedisch behandelcentrum hoofdpijn (PBH).

Paramedisch Behandelcentrum Hoofdpijn

Het Paramedisch Behandelcentrum Hoofdpijn is het eerste paramedische specialistische behandelcentrum in de regio waar mensen met diverse vormen van hoofdpijn behandeld kunnen worden. Het Paramedisch Behandelcentrum Hoofdpijn is gevestigd in gezondheidscentrum Floriande, Waddenweg 1 in Hoofddorp.

- Dr. René Castien, manueel therapeut en senior onderzoeker bij VUmc
- Laura de Kam - Bonninga, manueel therapeut
- Andreas Amons, manueel therapeut en PhD student VUmc.
- Michelle Koopman, kindersfysiotherapeut (gespecialiseerde in hoofdpijn bij kinderen)

Voor wie

Zowel volwassenen als kinderen met hoofdpijn die zijn verwezen door de huisarts of specialist kunnen zich bij het paramedisch behandelcentrum Hoofdpijn Haarlemmermeer aanmelden. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om zich voor onderzoek en behandeling van hoofdpijn aan te melden via de directe toegankelijkheid fysiotherapie.

Werkwijze

Binnen de neurologie is hoofdpijn een van de meest voorkomende aandoeningen. De huisarts wordt regelmatig geconsulteerd voor hoofdpijnklasten. Ook de fysiotherapeut en de manueel therapeut worden regelmatig geraadpleegd voor hoofdpijnklasten. Bij het Paramedisch Behandelcentrum Hoofdpijn krijgt u eerst een uitgebreide intake. De manueel therapeut stelt daarna een behandelplan op, waarbij herstel van de beweeglijkheid en spierkracht van de nek op de voorgrond staat. De behandeling vindt plaats op basis van een wetenschappelijk onderbouwd behandelprotocol. Mocht de hoofdpijn niet voor paramedische behandeling in aanmerking komen, dan zal u worden terugverwezen naar de verwijzend huisarts of specialist. Naast het behandelen van mensen met hoofdpijn initieert en participeert het paramedisch behandelcentrum hoofdpijn in wetenschappelijk onderzoek naar hoofdpijn in de eerste lijn in samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam en de Vrije Universiteit Antwerpen. U kunt gevraagd worden deel te nemen aan het onderzoek, de deelname is vrijwillig.

Diverse vormen van hoofdpijn

Spierspanningshoofdpijn (voorkomend bij ongeveer 45-50% van de mensen) geeft meestal een gevoel alsof er een strakke band drukkend of knellend om het (voor)hoofd zit. Het begint geleidelijk en gaat ook geleidelijk weer weg. Het kan minuten tot dagen duren.

Nek en schouders zijn vaak ook pijnlijk en gespannen. Bij inspanning wordt de pijn niet erger. Licht of geluid kunnen de pijn wel verergeren. De pijn is vervelend, maar meestal lukt het u wel om door te gaan met uw dagelijkse bezigheden.

Migraine (voorkomend bij ongeveer 10 % van de mensen) is een matige of heftige, bonzende hoofdpijn meestal aan één kant van het hoofd. Een migraineaanval duurt 4 uur tot 3 dagen. De hoofdpijn wordt erger bij inspanning en gaat vaak samen met misselijkheid of braken. Tijdens de aanval kunt u licht en geluid dikwijls slecht verdragen. U blijft dan het liefst rustig zitten of liggen. Het lukt bij migraine vaak niet goed om door te gaan met uw bezigheden. Vaak kondigt een migraineaanval zich kort van tevoren aan. U ziet dan bijvoorbeeld schitteringen of bepaalde lichtfiguren. Sommige mensen ruiken typische geuren vlak voor een aanval.

Cervicogene hoofdpijn (voorkomend variërend van 1-4%) is een eenzijdige milde vorm van hoofdpijn die ontstaat vanuit de nek en is houding- en bewegingsafhankelijk. De hoofdpijn kan toe- of afnemen als gevolg van activiteiten van de nek. Deze vorm van hoofdpijn gaat altijd samen met nekpijn en/of schouder en arm-pijn aan dezelfde zijde.

Hoofdpijn door te veel gebruik van pijnmedicatie (voorkomend bij ongeveer 3-5% van de mensen). Elke vorm van hoofdpijn kan erger worden wanneer u maandenlang regelmatig pijnstillers gebruikt. Bijvoorbeeld als u al vaker dan 15 keer per maand Paracetamol of een NSAID gebruikt (zoals Ibuprofen); of als u vaker dan 10 keer per maand triptanen als aanvalsmedicatie bij migraine gebruikt (zoals: Maxalt, Sumatriptan of Immigram).

Handige links:

www.thuisarts.nl/hoofdpijn
www.nederlandsehoofdpijnvereniging.nl

Juni 2019

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren
Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande
Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos
Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer:
023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.
een mail sturen naar:
fysio@gchaarlemmermeer.nl
afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl
Informatie en online aanmelden via de website:
www.gchaarlemmermeer.nl
www.afspraakfysio.nl

