

## Neurologie

# Spierspanningshoofdpijn

## Algemene informatie

### Inleiding

U heeft van uw behandelend neuroloog en/of hoofdpijnverpleegkundige vernomen dat u vermoedelijk last heeft van spierspanningshoofdpijn. U heeft hier al uitleg over gehad. In deze folder kunt u alles rustig nalezen.

### Wat is spierspanningshoofdpijn?

De benaming spierspanningshoofdpijn kan tot verwarring leiden. Spierspanningshoofdpijn hoeft niet te betekenen dat u gespannen bent of spanningen ervaart. Het kan ook voorkomen dat soms de nekspieren letterlijk gespannen zijn.

### Klachten bij spierspanningshoofdpijn

Spierspanningshoofdpijn bestaat uit een meestal drukkende, zeurende pijn, veelal over het gehele hoofd. De pijn is vaak als een soort bandgevoel aanwezig. De ernst kan wisselen van licht tot matig. Vaak straalt de pijn vanuit de nek naar het hoofd, soms in combinatie met misselijkheid en lichte overgevoeligheid voor licht en/of geluid. De hoofdpijn kan in episodes van meerdere dagen tot ongeveer 1 week optreden (= episodische vorm) of meer dan de helft van de dagen van de maand (= chronische vorm).

Dagelijkse activiteiten kunnen in het algemeen normaal worden uitgevoerd zonder toename van de hoofdpijn. Sommige aspecten van spierspanningshoofdpijn kunnen ook bij migraine passen. Een hoofdpijndagboek bijhouden kan bijdragen tot het maken van een goed onderscheid.

### Hoe vaak komt spierspanningshoofdpijn voor?

Jaarlijks hebben ongeveer 500.000 - 750.000 mensen in Nederland een dergelijke periode, waarbij een belangrijke groep patiënten de normale bezigheden zelfs moet onderbreken. Chronische spierspanningshoofdpijn komt bij circa 2% van de mannen en 5% van de vrouwen voor.

### Wat is de oorzaak van spierspanningshoofdpijn?

Een duidelijke oorzaak is tot nu toe niet gevonden. Er zijn aanwijzingen voor een centrale oorzaak vanuit de hersenen, zoals bij migraine, een zogenaamde centrale sensitatie (een overmatige reactie op ((pijn)prikkels).

Ook andere factoren kunnen een rol spelen bij spierspanningshoofdpijn, zoals overbelaste spieren bij een verkeerde houding, overbelasting van de kauwspieren, verandering van weersomstandigheden of klimaat, hormonale schommelingen, lichamelijke inspanning mentale stress, langdurig kijken naar een beeldscherm of TV of een trauma. Nekpijn kan aanwezig zijn maar is niet de oorzaak.

### **Behandeling**

De behandeling is afhankelijk van de veronderstelde oorzaak: beïnvloeding van stressfactoren, leefpatroon en lichamelijke conditie. Men moet dan denken aan: sporten, leefregels, houdingstherapie, fysiotherapie, behandeling door een psycholoog, biofeedback, dieetadviezen en medicatie (Amitriptyline ). Vaak moet een vicieuze cirkel doorbroken worden.

### **Belangrijk**

Het is van groot belang bij spierspanningshoofdpijn niet te veel gewone pijnstillers (zoals paracetamol, aspirine of Ibuprofen) te gebruiken in verband met het risico op een zogenaamde medicatieafhankelijke hoofdpijn.

### **Meer informatie**

Wilt u meer informatie hoofdpijn, dan kunt u contact opnemen met de vereniging van hoofdpijnpatiënten, Hoofdpijnnet of kijken op internet:

[www.hoofdpijncentra.nl](http://www.hoofdpijncentra.nl)

[www.allesoverhoofdpijn.nl](http://www.allesoverhoofdpijn.nl)

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

#### **Polikliniek neurologie**

##### **Locatie Venray**

Routenummer 22

☎ (0478) 52 24 56 optie 2

#### **Hoofdpijnneuroloog**

Drs. F. De Kleermaeker

#### **Hoofdpijnverpleegkundige**

Petra van Horck

☎ (0478) 52 24 56 *keuzemenu optie 2*

✉ [hoofdpijnpoli@viecuri.nl](mailto:hoofdpijnpoli@viecuri.nl)

### **VieCuri Medisch Centrum**

#### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

#### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)