

# HOOFDPIJN

- WAT IS HOOFDPIJN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN



# HOOFDPIJN

Heeft u last van hoofdpijn? Dan kunt u de klachten bestrijden met de leefregels die u in deze folder vindt, en (soms) met een medicijn dat u zonder recept kunt kopen.

## WAT IS HOOFDPIJN

Er zijn verschillende soorten hoofdpijn: spanningshoofdpijn, migraine, hoofdpijn door het gebruik van medicijnen en hoofdpijn door andere oorzaken.

### (SPIER)SPANNINGSHOOFDPIJN

Bij (spier)spanningshoofdpijn heeft u last van een doffe of drukkende pijn in de schedelhuid, de slapen of de nek. Soms voelt het alsof er een strakke band om het hoofd zit. De oorzaak kan zijn een slechte houding, slecht slapen, moeheid of ergens tegenop zien. Spanningshoofdpijn komt voor bij mensen van alle leeftijden.

### MIGRAINE

Bij migraine heeft u last van ernstige hoofdpijnaanvallen die 4 uur tot 3 dagen kunnen duren.

Het gaat om kloppende en bonzende hoofdpijn, meestal aan één kant van het hoofd. De pijn is zo erg dat het u belemmert in uw dagelijkse doen en laten. U kunt ook misselijk zijn en overgevoelig voor licht.

Sommige mensen zien voorafgaand aan de hoofdpijnaanval lichtflitsen en vlekken, voelen tintelingen, hebben een doof gevoel in bijvoorbeeld een hand of verlamningsverschijnselen aan één kant van het lichaam. Dit komt niet bij iedereen voor.

Migraine is een aandoening van de zenuwen en bloedvaten in de hersenen. Een migraineaanval kan samenhangen met

de menstruatie, 'de pil', stress of alcoholgebruik. Verder zouden bepaalde voedingsmiddelen, zoals de zoetstof aspartaam, rode wijn en oude kaas een rol kunnen spelen.

### **HOOFDPIJN DOOR PIJNSTILLERS**

Hoofdpijn kan ook ontstaan door veelvuldig gebruik van pijnstillers. Heeft u bijna dagelijks hoofdpijn en neemt u daarom vaak pijnstillers? Dan kunt u juist door die pijnstillers weer hoofdpijn krijgen. Dit kan het geval zijn als u 3 maanden lang meer dan 15 dagen per maand pijnstillers als paracetamol, ibuprofen of naproxen gebruikt. Of 3 maanden lang meer dan 10 dagen per maand pijnstillers als sumatriptan.

### **OVERIGE OORZAKEN**

Andere oorzaken van 'gewone' hoofdpijn kunnen zijn: koorts, verkoudheid, te veel alcohol drinken, schommelingen in de hormoonspiegel (bijvoorbeeld bij menstruatie, 'pil'-gebruik, overgang), slecht zien, een verkeerde bril, problemen met gebit of kaak, of medicijngebruik (zie de bijsluiter of kijk op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) of hoofdpijn voorkomt als bijwerking van uw medicijnen).

Heeft u vooral in het weekend hoofdpijn, dan kan dat komen doordat u in het weekend minder koffie drinkt dan door de week, langer slaapt, later eet en geen last heeft van doorde-weekse stress.

## **WAT KUNT U ZELF DOEN**

### **LEEFREGELS EN ADVIEZEN**

Om iets aan uw hoofdpijn te doen, is het belangrijk dat u de oorzaak kent. Heeft u ontdekt dat u migraine krijgt door bijvoorbeeld alcohol of stress, probeer deze factoren te vermijden. Wat u verder zelf kunt doen om hoofdpijn te voorkomen

of te bestrijden, is zorgen voor frisse lucht, voldoende rust, regelmaat en ontspanning.

Tegen spanningshoofdpijn helpen nek- en schoudermassage, yoga en ontspanningsoefeningen. Belangrijk is ook op het werk te zorgen voor een goede lichaamshouding. Soms zijn daar aanpassingen voor nodig, zoals een andere stoel of een ander bureau.

Om weekendhoofdpijn te voorkomen, kunt u vroeger opstaan, op uw gewone tijd opstaan en ontbijten, het gebruik van alcohol beperken en door de week minder koffie drinken.

Drinkt u alcohol en wilt u proberen om het katergevoel te verminderen? Drink het liefst niet te veel en neem voor het slapengaan een flink glas water.

## **WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN**

Heeft u ondanks bovenstaande tips toch hoofdpijn? Neem in dat geval een eenvoudige pijnstiller. Uw apotheek heeft verschillende soorten pijnstillers en kan u adviseren over de juiste dosering. Bij hoofdpijn raden we paracetamol aan. Dit medicijn wordt meestal goed verdragen, ook door mensen met maagklachten. Paracetamol gaat in het algemeen goed samen met andere medicijnen.

Helpt paracetamol onvoldoende? Dan zou u pijnstillers van het NSAID-type, zoals diclofenac, ibuprofen, of naproxen kunnen proberen. Maar: niet als u maagklachten heeft, of astma, hart- en vaatziekten, hemofilie, psoriasis, colitis, de ziekte van Crohn, of een lever- of nierfunctiestoornis, of als u zwanger bent of borstvoeding geeft. Deze pijnstillers kunnen ook problemen geven als u ze samen met bepaalde andere medicijnen (bijvoorbeeld bloedverdunners, of medicijnen tegen hoge bloeddruk of depressie) gebruikt. Vraag daarover advies bij uw apotheek.

## WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

### KINDEREN

Ga met een kind jonger dan 6 jaar dat hoofdpijn heeft altijd naar uw huisarts. Zeker bij hevige hoofdpijn met koorts, een pijnlijke of stijve nek, sufheid of overgeven.

Ga met een kind vanaf 6 jaar naar de huisarts als het vaak hoofdpijn heeft. Of als het door hoofdpijn minder goed functioneert op school.

### VOLWASSENEN

Bij 'gewone' hoofdpijn is het niet nodig naar de huisarts te gaan. Maar doe dit wel in de volgende gevallen.

- Als uw hoofdpijn niet binnen een paar dagen verdwijnt met bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen of een pijnstiller.
- Als u steeds of heel vaak last heeft van hoofdpijn.
- Bij alle vormen van hoofdpijn die u ervaart als verontrustend, anders en ernstiger dan andere keren.
- Bij toenemende hoofdpijn na week 20 van de zwangerschap.
- Als u bijna dagelijks hoofdpijn heeft en vaak pijnstillers gebruikt.

### BELANGRIJK

- Hoofdpijn is vaak te voorkomen door te zorgen voor frisse lucht, ontspanning en regelmaat. Houd uw dagindeling zo veel mogelijk hetzelfde, ook in het weekend. Als u het gevoel heeft dat uw migraine wordt uitgelokt door stress of alcohol, vermijd dit dan.

- Soms is het verstandig naar de huisarts te gaan. Bijvoorbeeld bij kinderen onder de 6 jaar met hoofdpijn, en bij alle vormen van hoofdpijn die u ervaart als verontrustend, anders en ernstiger dan andere keren.
- Bij 'gewone' hoofdpijn kan een pijnstiller helpen om uw klachten te verminderen. Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van de juiste pijnstiller.
- Gebruikt u medicijnen op voorschrift van uw huisarts? Vraag dan voor de zekerheid bij uw apotheker welk vrij verkrijgbaar medicijn u daar het beste bij kunt gebruiken.

## LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen ze u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

**Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](http://Apotheek.nl)**

Herzien mei 2018.

