

Tension type headache (TTH)

TTH zit vaak aan beide zijden van het hoofd. Het is een doffe/drukkende hoofdpijn, alsof er een knellende band om het hoofd zit. Vaak is er een stijfheid in de nek, schouders of kaak, waardoor de hoofdpijn ontstaat. Soms is de pijn zo hevig dat er een misselijkheid of een overgevoeligheid voor licht en geluid ontstaat. Daardoor is de scheidslijn tussen een heftige aanval van TTH of een milde vorm van migraine soms erg dun.

De behandeling hiervan bestaat uit twee onderdelen. Enerzijds moeten de spieren behandeld worden die de pijn veroorzaken. Nog belangrijker is het om de achterliggende oorzaak van de pijnlijke spieren te achterhalen en aan te pakken. Hiermee heb je ook resultaat op de lange termijn. Het probleem kan op allerlei vlakken liggen: houding, beweeglijkheid, kracht, stress en andere psychosociale factoren, algehele fitheid, beweging/coördinatie problemen van de kaak en zo zijn er nog veel meer factoren die van invloed kunnen zijn op je algehele belastbaarheid.

Als je het idee hebt dat dit je klacht is, dan kan je het beste een afspraak maken bij je fysiotherapeut.

Goedzorg Fysiotherapie
IJsselmuiden, Kampen &
Genemuiden

Hoofdlocatie:
Laanzicht 5, 8271 JZ
IJsselmuiden

Tel: 038-3311350
info@goedzorgfysiotherapie.nl
www.goedzorgfysiotherapie.nl

Migraine

Migraine is een eenzijdig kloppende, bonzende, dreunende hoofdpijn die meestal gepaard gaat met misselijkheid en/of braken en een overgevoeligheid voor licht en/of geluid. Soms is er ook sprake van moeite met spreken en luisteren, stemmingswisselingen, koorts(verschijnselen), versnelde hartslag, vervorming van het zicht en concentratieproblemen. Onbehandeld kan een aanval 4-72 uur duren, een periode waarin je vrijwel alleen maar op bed kunt liggen. Migraine komt ook regelmatig voor met aura.

De behandeling van migraine bestaat uit drie onderdelen. Het aanpassen van je leefstijl om triggers weg te halen, het zoeken naar een juist aanvalsmedicijn om korte metten te maken met een migraineaanval en het zoeken naar een onderhoudsmedicijn om het aantal aanvallen te verminderen.

Als je hier last van hebt, dan kan je zowel bij je huisarts als je fysiotherapeut een afspraak maken.

Tot slot

Naast deze soorten van hoofdpijn zijn er natuurlijk nog andere vormen van hoofdpijn. Wil je meer informatie, dan kan je altijd op onze site kijken:

www.goedzorghoofdpijnpoli.nl.

Heb je verder nog vragen, dan kan je deze mailen naar Matthijs: m.degroot@goedzorgfysiotherapie.nl

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Goedzorg huisartsen en fysiotherapeuten.

Mede mogelijk gemaakt door:



Hulp bij

Hoofdpijn



GOEDZORG
FYSIOTHERAPIE

Hoofdpijn is een van de meest voorkomende klachten, maar de meeste mensen gaan hier niet mee naar de huisarts en proberen het zelf op te lossen met medicatie. Met alle gevolgen van dien.

In deze folder lees je wat de meest voorkomende vormen zijn, en wat je hier het beste mee kunt doen.

Hoofdpijn komt in vele vormen voor, maar de drie meest voorkomende- zijn:

Medicijnovergebruikers- hoofdpijn

Deze vorm van hoofdpijn kan ontstaan als je meer dan 15 dagen per maand paracetamol, ibuprofen of diclofenac gebruikt. Ook bij meer dan 8 dagen per maand gebruik van triptanen, oxycodon, morfine en tramadol kan zich dit voordoen. Bij de behandeling is het eerst zaak om 10-12 weken af te kicken van medicatie om vervolgens de achterliggende vorm van hoofdpijn adequaat aan te pakken. Denk dat je hoofdpijn hier onder valt? Maak dan een afspraak bij je huisarts om het beleid te bepalen. Doe het afkicken nooit alleen.

Stel jezelf de volgende vragen

