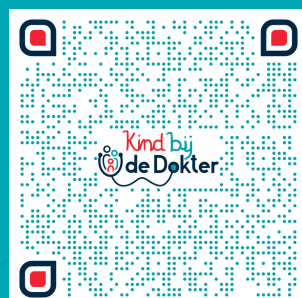


Hoofdpijn

7 vragen
7 antwoorden
7 tips



Scan deze QR voor de
podcast en internettips

7 vragen 7 antwoorden



1

Wat is hoofdpijn?

Bij hoofdpijn heb je pijn aan je hoofd. Hoofdpijn is geen ziekte, maar een klacht waar je last van hebt. De pijn voelt voor iedereen anders. Die kan bonkend of stekend zijn, of een drukkend gevoel geven. Je kunt de hoofdpijn in je hele hoofd voelen, maar het kan ook aan één kant zitten.

Hoofdpijn kan je af en toe hebben, of meerdere dagen achter elkaar. Dit noemen we kortdurende hoofdpijn. Als je meer dan 3 maanden en 8 tot 15 dagen per maand last hebt van hoofdpijn noemen we die hoofdpijn chronisch. De meest voorkomende typen chronische hoofdpijn zijn migraine en spanningshoofdpijn.

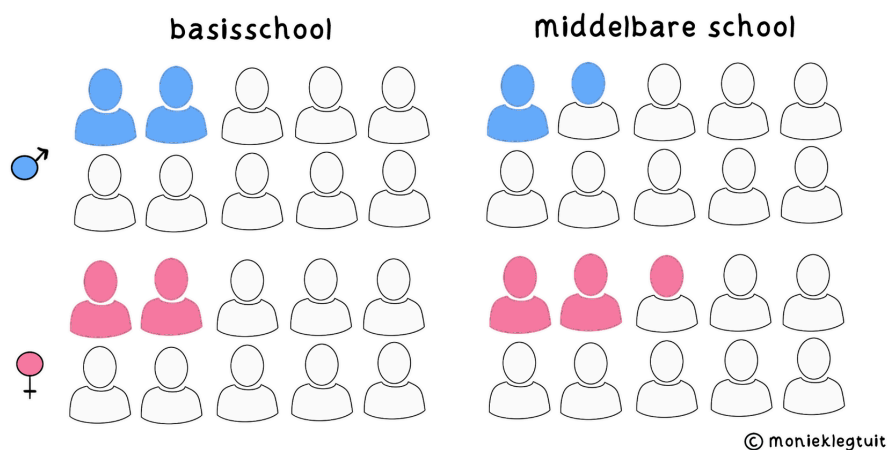
Soms zijn kinderen of hun ouders bang voor een ernstige oorzaak van de hoofdpijn. Bijvoorbeeld een hersentumor of hersenvliesontsteking. Bij deze hoofdpijn komen dan ook andere klachten voor (zie vraag 7).

2

Hoe vaak komt hoofdpijn voor?

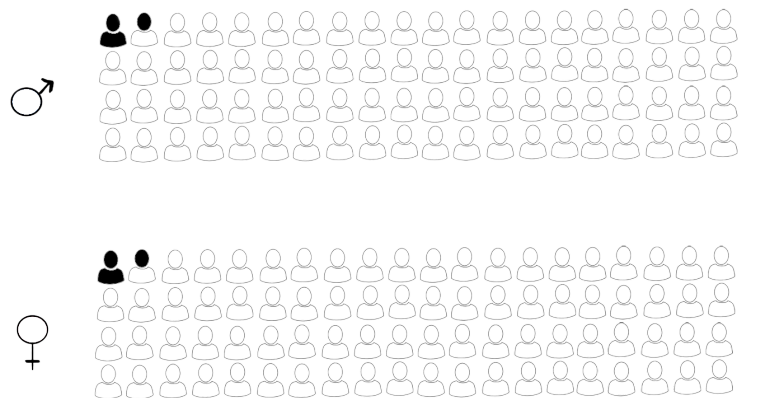
Ieder kind heeft weleens hoofdpijn. De kans op hoofdpijn neemt toe als je ouder wordt. Bij kinderen op de basisschool heeft 1 op de 4 tot 5 kinderen wekelijks hoofdpijn.

Bij kinderen op de middelbare school (ouder dan 12 jaar) komt hoofdpijn vaker voor bij meisjes. Het gaat dan om 1 tot 2 op de 10 jongens (blauw op de afbeelding) en 2 tot 3 op de 10 meisjes (roze op de afbeelding).



Figuur 1. Aantal kinderen met hoofdpijn per week.

Op deze leeftijd hebben van de 100 tieners, er 1 tot 2 last van chronische hoofdpijn. Hoofdpijn komt vaker voor bij kinderen met een familielid met hoofdpijnklachten.



Figuur 2. Aantal kinderen met chronische hoofdpijn © monieklegtuit

3

Waar moet je op letten met hoofdpijn?

Kortdurende hoofdpijn

Waarom krijg je kortdurende hoofdpijn? Dat kan aan verschillende dingen liggen.

Je kunt kortdurende hoofdpijn krijgen door:

- Een bijholteontsteking;
- Een verkoudheid;
- Een virale infectie, zoals griep (dan heb je meestal ook koorts);
- Slaaptekort of vermoeidheid;
- Slecht zien;
- Plotseling stoppen met dranken waar cafeïne in zit;
- Te vaak en te lang pijnstillers gebruiken.

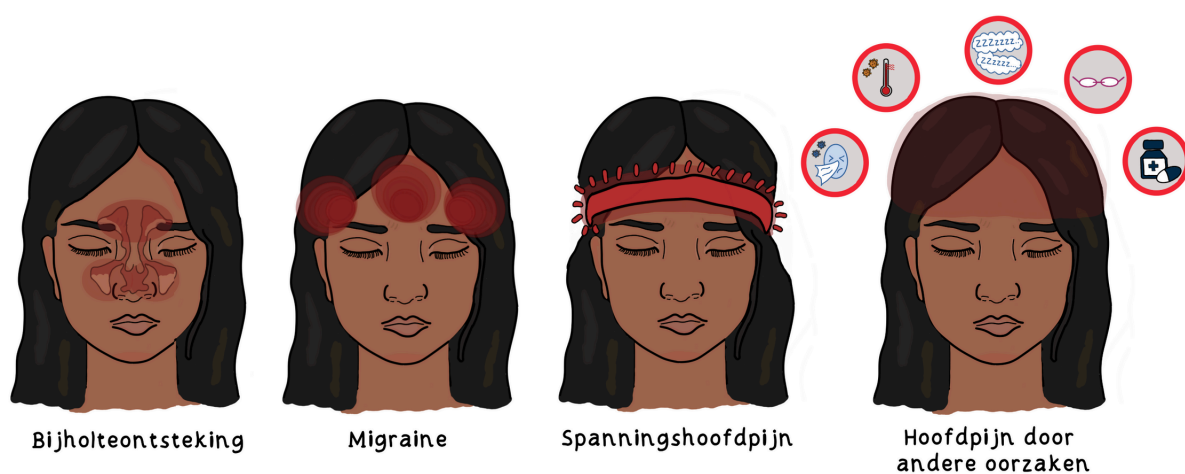
Bij bijholteontsteking zitten je neusbijholten in je bovenkaak en/of je voorhoofd verstopt met snot. Door een ontsteking zwelt het slijmvlies in deze holtes op. Bijvoorbeeld door een virus-infectie. Je voelt dan een drukkende hoofdpijn op de plek waar de holte verstopt zit. Dit is in je voorhoofd of achter je ogen.

Hoofdpijn door virusinfecties, slecht slapen en vermoeidheid voel je meestal in je voorhoofd. Dit kan je voelen als je wakker wordt, maar kan ook erger worden tijdens je dag.

Als je problemen hebt met je ogen, moeten je ogen harder werken om goed zicht te krijgen. Hier kan je ook hoofdpijn van krijgen. Die wordt vaak in de loop van de dag erger. Een bril kan dit oplossen.

Hoofdpijn door te veel pijnstillers

Sommige mensen slikken vaak en lang pijnstillers tegen hoofdpijn. Zoals paracetamol, NSAID'S (ibuprofen, diclofenac, naproxen), triptanen (migraine-medicijnen) of pillen waar cafeïne in zit. Dan raak je aan de pijnstillers gewend. Als ze niet meer goed werken, slik je er steeds meer van. En dan krijg je hoofdpijn als je ze een keer niet slikt.



Figuur 3. Verschillende vormen van hoofdpijn.

© moniekgeluit

De dokter kan je helpen om een plan te maken om te stoppen met pijnstillers. Meestal stop je dan in één keer met alle pijnstillers. Je hoofdpijn kan dan eerst erger worden. Na 2 tot 3 weken neemt de hoofdpijn af.

Chronische hoofdpijn

De twee typen chronische hoofdpijn die het meest voorkomen zijn migraine en spanningshoofdpijn.

Migraine

Bij migraine heb je hoofdpijn die zo erg is dat je rust moet nemen. Je hebt er vaak ook andere klachten bij, zoals misselijkheid of buikpijn. Migraine is soms lastig te herkennen. Het komt vaak in families voor. Hormonen kunnen ook een rol spelen. Dit zorgt ervoor dat meisjes rond de periode waarin ze ongesteld zijn soms eerder migraine krijgen.

Als je een migraine-aanval krijgt, gaat er een golf van prikkels door de hersenen. Dit gaat in 4 stappen:

1. Waarschuwing

Soms voel je dat er een migraine-aanval aankomt. Je krijgt dan een 'waarschuwing'. Zo kan je ineens slecht tegen licht, geluid of geur, of heb je meer of minder honger. Je slaapt minder goed of voelt je heel moe en moet gapen. Ook kan je je plotseling gestrest of somber voelen. Vertel het als je je zo voelt!

2. Aura

Hierna kun je een 'aura' krijgen. Dit komt niet altijd voor. Een aura duurt 5 minuten tot een uur. Bij een aura zijn je hersenen even in de war.

Dit kan er gebeuren bij een aura:

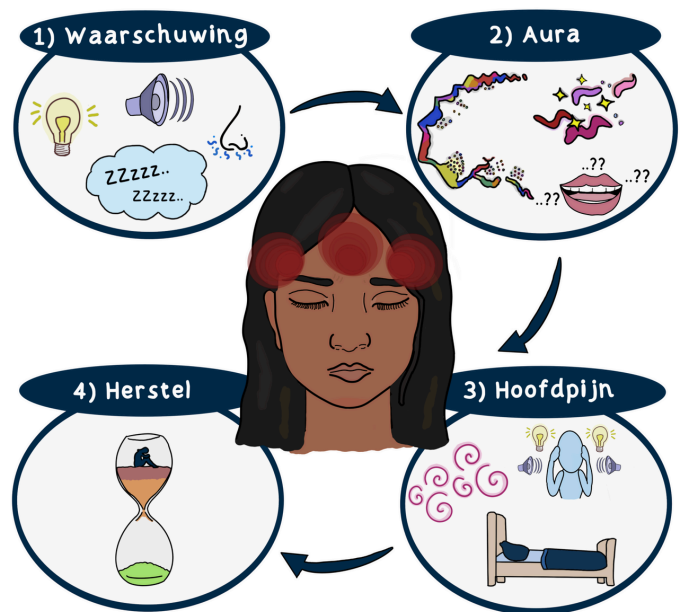
- Je ziet minder scherp;
- Je ziet een deel niet goed;
- Je ziet lichtflitsen, vlekken, sterretjes of zigzaglijnen;
- Je voelt tintelingen of een slapend gevoel in je arm, been of gezicht;
- Of je gebruikt de verkeerde woorden.

3. Hoofdpijn

Daarna komt de hoofdpijn. Die voelt vaak kloppend en bonkend aan. Meestal zit de hoofdpijn aan één kant van het hoofd, soms aan beide kanten. Het liefst lig je dan stil in een donkere kamer. Ook kun je misselijk zijn en overgeven. En je kunt soms slecht tegen licht, geluid of geur. De hoofdpijn duurt minimaal 1 uur en kan tot 3 dagen duren.

4. Herstel

Hierna trekt de hoofdpijn langzaam weg. Vaak voel je je nog leeg en moe. Je kunt je moeilijk concentreren. Dit kan nog enkele dagen duren.



Figuur 4. Migraine

© monieklegtuit

Spanningshoofdpijn

Het tweede type chronische hoofdpijn is spanningshoofdpijn. Dit voel je meestal aan beide kanten van je hoofd. De pijn is vaak drukkend of knellend. Het lijkt dan alsof er een te strakke band om je hoofd zit. Spanningshoofdpijn kan enkele uren tot dagen duren. De hoofdpijn komt in periodes voor: de ene dag heb je wel pijn en dan weer een tijdje niet.

De oorzaak is niet altijd duidelijk. Maar het komt vaker voor:

- Als de spieren van je nek en schouders extra gespannen zijn;
- Als je gespannen of gestrest bent;
- Of als jij of je familie hier gevoelig voor is.

4

Waar kijkt de dokter naar als jij hoofdpijn hebt?

Hoe vaak heb je hoofdpijn? Hoeveel last heb je ervan? Dit wil de dokter graag weten.

De dokter vraagt:

- Waar de hoofdpijn zit;
- Hoe vaak je hoofdpijn hebt;
- Hoelang de hoofdpijn duurt;
- Wanneer je hoofdpijn hebt en welk cijfer je je hoofdpijn dan geeft;
- Hoe je hoofdpijn voelt;
- Of je rust moet nemen als je hoofdpijn hebt.

Ook vraagt de dokter naar:

- Andere klachten, bijvoorbeeld koorts;
- Of er in je familie veel hoofdpijn voorkomt;
- Hoe het verder met je gaat op school, met vrienden en thuis.

De dokter zal je onderzoeken en kijken naar jouw lengte, gewicht en bloeddruk. Ook kijkt de dokter naar de stand van je rug en nek. En de dokter kan een neurologisch onderzoek doen. Dit zijn testjes die te maken hebben met je zenuwen en hersenen. Andere onderzoeken, zoals een scan van het hoofd, komen maar heel af en toe voor.



Hoe je hoofdpijn voor jou voelt is soms lastig om te vertellen. Je kunt hier dan over tekenen en schrijven in een hoofdpijndagboek. Dan teken en schrijf je 1 tot 2 weken lang iedere dag over je hoofdpijn. De dokter kijkt naar jouw dagboek en stelt vragen.

HOOFDPIJNDAGBOEK

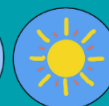
Naam:

Dag:

Welk moment van de dag
is het?



ochtend



middag



avond

Teken het hier

Hoe voelt de hoofdpijn voor jou?

Waar zit het?



Wat heb je deze dag gedaan?

Wat voel je nog meer (naast de hoofdpijn)?

Heb je medicijnen gebruikt?

Wat voor cijfer geef je?

0 = geen pijn

10 = heel veel pijn



© monieklegtuit

Figuur 5. Een hoofdpijndagboek.

Uitleg bij het hoofdpijndagboek:

Geef je hoofdpijn een cijfer: 10 = heel veel pijn, 0 = geen hoofdpijn. Vertel of je hoofdpijn in de ochtend, middag of avond had. En wat er die dag is gebeurd, of je medicijnen hebt geslikt en wat je nog meer voelde behalve hoofdpijn.



Via de QR-code kun je het
hoofdpijndagboek downloaden!

5

Wat kun je eraan doen als je hoofdpijn hebt?

Gezond leven is altijd belangrijk. Maar dit is extra belangrijk als je last hebt van hoofdpijn.

Denk dan aan de volgende tips:

- Beweeg genoeg en ga veel naar buiten;
- Zorg voor rust en ontspanning;
- Zorg dat je genoeg slaapt en ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed;
- Ontbijt elke dag;
- Eet gezond en drink genoeg water;
- Drink niet te veel drankjes met cafeïne. Dit zit in koffie, bepaalde thee, energiedrankjes, ice tea en cola;
- Drink niet te veel drankjes met aspartaam. Dit stofje zit bijvoorbeeld in lichtproducten en frisdrank;
- En praat over je hoofdpijn met iemand bij wie je je prettig voelt.

Ontspanningsoefeningen kunnen ook helpen als je hoofdpijn hebt:

- Zoek een rustige plek op of ga even slapen;
- Neem een douche of ga in bad;
- Leg een koud doekje op je voorhoofd;
- Vraag iemand om je nek en schouders te masseren;
- Rek je schouders en nek;
- Doe ademhalingsoefeningen.

Behandeling chronische hoofdpijn

Bij de behandeling van spanningshoofdpijn helpt de fysiotherapeut. Die geeft je oefeningen en tips. Bijvoorbeeld om je houding af te wisselen en niet te lang naar een scherm te kijken.

Heb je last van migraine? Dan kan je een aantal dingen doen als je die voelt aankomen:

- Slik zo snel mogelijk paracetamol of een NSAID (ibuprofen, diclofenac, naproxen);
- Neem rust en probeer te slapen. Wie weet word je wakker zonder hoofdpijn;
- Neem migraine-medicijnen (triptanen) in. Die kan de dokter voorschrijven. De medicijnen zijn er in de vorm van een neusspray of een pil; dit zal de dokter doen in overleg met jou. Zie ook de keuzehulp: 'wel/geen migraine medicijnen nemen bij een migraine aanval'
- Als je misselijk bent, neem dan medicijnen in die daartegen helpen. Die kan de dokter ook voorschrijven.



Ook zijn er behandelingen die migraine voorkomen. De dokter kan zogenoemde bèta-blokkers, anti-epileptica of de bloeddrukverlager candesartan voorschrijven. Dit zijn pillen waarmee je hoofdpijnaanvallen minder vaak voorkomen, minder lang duren of minder erg worden. Deze medicijnen hebben wel bijwerkingen. De dokter geeft ze in overleg met jou als je erg vaak een migraine-aanval hebt. Zie binnenkort ook de keuzehulp: **‘wel/geen medicijnen om migraine aanvallen te voorkomen’**

Verder kan je zelf proberen om migraine te voorkomen. Wanneer krijg je precies een migraine-aanval? Wat lokt dit uit? Probeer die situatie dan uit de weg te gaan.

6

Wat kun je nog meer verwachten?

Het is belangrijk om te weten waarom je hoofdpijn hebt. Bij chronische hoofdpijn heb je een goed behandelplan nodig. Dat maak je met je dokter. Zorgt je hoofdpijn ervoor dat je veel van wat je wilt niet kunt doen? Bespreek dit dan ook met je dokter. Dat neemt de dokter mee in het plan voor jouw behandeling. Zorg ervoor dat je de uitleg van de dokter heel goed begrijpt. Onthoud de tips of schrijf ze op.

7

Is hoofdpijn altijd bij iedereen even erg?

Hoofdpijn is niet bij iedereen even erg. Soms zijn kinderen of hun ouders bang dat er iets ernstigs aan de hand is. Bijvoorbeeld een hersentumor of hersenvliesontsteking. Deze vormen van hoofdpijn komt niet veel voor en gaat altijd samen met andere klachten.

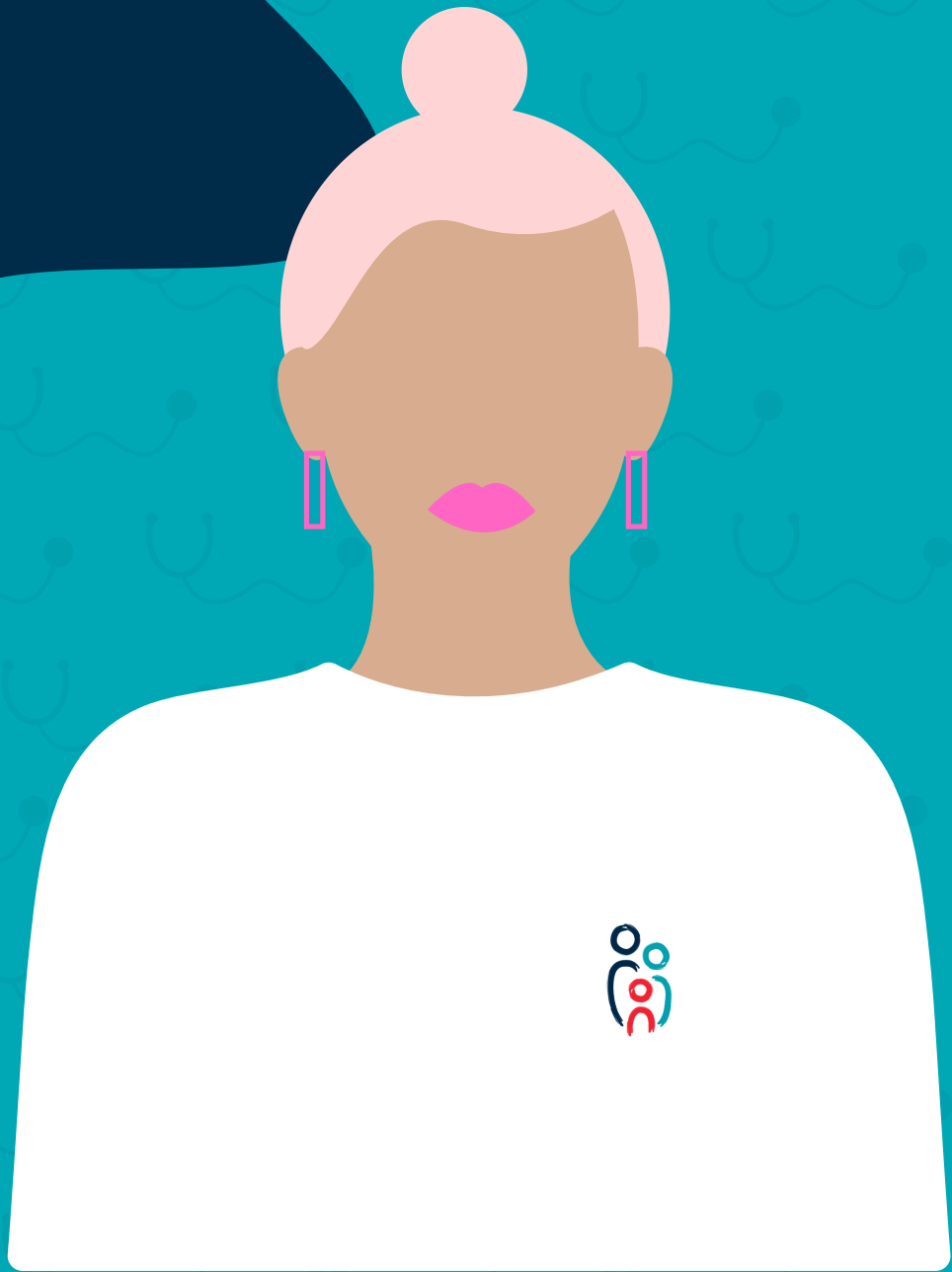
Neem direct contact met een dokter op bij:

- Hoofdpijn én een lichaamsdeel dat ineens niet goed werkt. Stuipen of trekkingen, problemen met lopen, praten of zien (maar geen aura, zie vraag 3);
- Plotselinge en zeer erge hoofdpijn, zoals je nog nooit eerder hebt gehad;
- Hoofdpijn waarbij je maar blijft spugen;
- Hoofdpijn én hoge koorts, sufheid, niet-wegdrukbaar rode vlekjes of puntjes op de huid, een stijve nek of moeite om je kin op je borst te leggen;

Neem bij kinderen onder de 4 jaar met hoofdpijn ook contact op met de dokter.



7 tips



**1**

Ga naar de dokter

Als je twijfels hebt over jouw hoofdpijn, ga dan naar de dokter. Hoofdpijn is vaak goed te behandelen: pillen of tips gaan jou goed helpen!

**2**

Bereid je dokters bezoek goed voor

Deze folder helpt daarbij. Zie vraag 3 waar je op moet letten. En bij vraag 4 vind je een mooi hoofdpijndagboek. Als je dit van tevoren goed invult, help je de dokter om de reden van jouw hoofdpijn sneller te vinden.

**3**

Teken je hoofdpijn

Soms is het moeilijk om te vertellen waar je precies last van hebt. Je kan dan een tekening maken van je hoofdpijn, zodat de dokter je beter begrijpt. Vertel ook wat je nog meer voelt.

**4**

Weet wat jou hoofdpijn geeft

Weet je waardoor je hoofdpijn krijgt? Dan is het slim om deze dingen minder of niet meer te doen of in te nemen.

**5**

Schaam je niet, zoek hulp!

Voor sommige kinderen is de hoofdpijn zo erg dat ze niet meer alles kunnen doen. Soms kunnen ze bijvoorbeeld niet naar school of sport. Zoek dan (goede, gespecialiseerde) hulp. Schaam je niet voor je hoofdpijn.

6

Praat over jouw hoofdpijn

Maakt stress je hoofdpijn erger? Praat er dan over. Vertel vrienden, familie en school wat het voor jou betekent. En vertel ze waarom je bijvoorbeeld soms even rust moet nemen.

7

Internettips

Op internet kom je veel informatie tegen over hoofdpijn. Niet alles is even betrouwbaar. De informatie via deze links is betrouwbaar en bevat nuttige tips:

- De informatie van thuisarts: [mijn kind heeft hoofdpijn](#);
- Informatie van hoofdpijnnet over [hoofdpijn bij kinderen](#) of [jongeren met ernstige hoofdpijn](#)
- De informatie op de website [kinderneurologie](#)
- De informatie over verschillende vormen hoofdpijn van Cyberpoli:
 - [Genetische hoofdpijn en spanningshoofdpijn](#)
 - [Migraine](#)
- De informatie op de website van de [Hersenstichting](#)

Colofon

Auteurs folder

Drs. Jessica Woolderink, kinderarts in opleiding, Beatrix
Kinderziekenhuis/UMCG
Lorijn de Kraker, masterstudent geneeskunde, VUmc
Drs. Romy Ottens, arts-assistent kindergeneeskunde
Drs. Anne Hoffman, arts-assistent kindergeneeskunde, Spaarne
Gasthuis
Drs. Lotte Heijerman, kinderarts in opleiding, Amsterdam UMC
Dr. Paul Bouma, neuroloog, Tergooi MC
Dr. Jolanda Schieving, kinderneuroloog, Amalia
Kinderziekenhuis/Radboud UMC & kinderneurologie.eu
Dr. Elke Jacobs, kinderneuroloog, Juliana Kinderziekenhuis, Den Haag
Dr. Nienke Scheurer, kinderneuroloog, Spaarne Gasthuis, Den Haag
Dr. Gerdine Kamp, kinderarts, Tergooi MC

Redactie

Femke Noordink, Moving Stories

Illustraties en vormgeving

Drs. Moniek Veldhuis, kinderarts in opleiding, Amsterdam UMC
(@MoniekLegtUit)
Drs. Julia Groenveld, arts-assistent chirurgie, OLVG Amsterdam

Met dank aan

Nelleke Cools, directeur patiëntenvereniging Hoofdpijnnet
Drs. Gusta Timmerman, coördinator patiëntenparticipatie Hoofdpijnnet

www.kinbijdedokter.nl