INFORMATIE OVER

Hoofdpijn bij jongeren: adviezen

In deze brochure leest u meer over hoofdpijn bij jongeren en welke adviezen uitkomst kunnen bieden.

Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. En dat is gewoonlijk geen probleem. Vervelend wordt het als je door de hoofdpijn niet meer kunt doen wat je moet/wilt doen. Je kunt dan bijvoorbeeld niet meer zo goed opletten op school of leuke dingen doen met vrienden. Vooral als je regelmatig hoofdpijn hebt, merk je dat de hoofdpijn je veel problemen kan opleveren. Ook omdat mensen vaak niet aan je kunnen zien dat jij je niet lekker voelt.

Soms is het heel duidelijk waar de hoofdpijn vandaan komt: een verkoudheid of griep of je hebt je hoofd flink gestoten. Maar soms is de oorzaak niet zo duidelijk. Deze tips/adviezen helpen om de kans op hoofdpijn of de verergering ervan zo klein mogelijk te maken.

Eten en drinken

Misschien heb je wel eens gehoord dat bepaalde voedingsstoffen (eten en drinken) hoofdpijn kunnen veroorzaken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan koffie, cola, redbull/energiedrank en bepaalde kaassoorten. Als je denkt dat jij met hoofdpijn op één bepaald soort eten of drinken reageert dan zou je dit kunnen uittesten (met behulp van je ouders en/of een diëtiste). Je neemt dan een tijd lang dat betreffende eten of drinken niet en daarna bewust weer wel. Je eigen reactie zal je genoeg vertellen.

Uit onderzoek blijkt echter dat er maar weinig mensen met hoofdpijn op eten of drinken reageren. Er zijn een aantal factoren waarvan we zeker weten dat ze hoofdpijn kunnen veroorzaken of verergeren:

- Het drinken van grote hoeveelheden cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee, cola, ijsthee en energiedranken.
- Het missen en overslaan van maaltijden (bijvoorbeeld niet ontbijten).
- Te weinig drinken.
- De hele dag kauwen op kauwgum of drop.

Hier volgt een aantal tips die je kunnen helpen om hoofdpijnklachten als gevolg van (niet) eten en drinken te verminderen:

- Probeer zo min mogelijk cafeïnehoudende dranken te drinken.
- Op tijd en voldoende eten is erg belangrijk. Het advies is om iedere dag te ontbijten, te lunchen en ‘s avonds te eten. Daarnaast mag je 3 tot 4 gezonde tussendoortjes nemen. Het laatste tussendoortje mag in de loop van de avond genomen worden. (Bron: Voedingscentrum).
- Uitslapen kan er voor zorgen dat er een te lange tijd zit tussen het moment van slapen en het ontbijt. Slaap daarom niet langer dan 2 uur uit (bijvoorbeeld: je staat iedere doordeweekse dag om 7.00 uur op, dan sta je in het weekeinde niet later dan 9.00 uur op). Je zou bijvoorbeeld je wekker kunnen zetten om wat te eten en daarna weer terug in bed te kruipen.
- Minder dan 8 uur slaap zorgt ervoor dat het lichaam minder voedingsstoffen kan opnemen vanuit de darmen en het meer behoefte heeft aan (slechte) suikers. Dit kan je hoofdpijn verergeren. Houd daarom een vaste regelmaat aan in het slapen en het aantal uren slaap.
- Als je merkt dat je het moeilijk vindt om op tijd te ontbijten, kijk dan of je eerder kunt opstaan. Misschien kunnen je ouders je hierbij ook helpen.
- Als je merkt dat je het moeilijk vindt om te ontbijten, kijk dan of je iets anders kunt eten. Vaak is het makkelijker om iets van ontbijtgranen (denk aan muesli of Brinta) te nemen. Het is belangrijk om in ieder geval iets te eten en drinken.
- Let erop dat je onder schooltijd eet en drinkt. Neem je eigen brood mee of haal wat in de schoolkantine.
- Soms merk je pas aan het einde van de dag dat je te weinig hebt gedronken. Je zou een aantal dagen kunnen bijhouden (eventueel meten en opschrijven) hoeveel je drinkt. Een flesje water mee naar school helpt om overdag, extra te drinken.
- Het advies van gedronken hoeveelheid per dag is bij kinderen tussen 4 en 9 jaar 1 liter, kinderen tussen 9 en 14 jaar 1 tot 1,5 liter en tussen 14 en 19 jaar 1,5 liter. (Bron: Voedingscentrum).

Werkhouding/beeldscherm

Je bent waarschijnlijk een deel van je dag bezig met werken aan een computer of laptop. Daarnaast zul je ook een deel van je tijd besteden aan televisie, tablet, gamen en telefoon.

We noemen dat beeldschermtijd. Als deze tijd te lang is, kan dit hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Het gaat erom dat je niet te lang maar ook niet te lang achter elkaar beeldschermtijd hebt.

Maar wat is te lang? Stichting Mijn Kind Online geeft het volgende advies:

- 6-8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten.
- 8-10 jaar: maximaal 1 tot 1,5 uur beeldschermtijd per dag.
- 10-12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag.
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

Ook op **www.mediaopvoeding.nl** staan adviezen hierover. Waarschijnlijk moet je voor school ook veel opdrachten op de computer maken. Toch is het belangrijk om de maximale beeldschermtijd in de gaten te houden. Wissel werken achter de computer af met andere (school)opdrachten of neem een onderbreking. Het advies hierbij is: iedere 1 à 2 uur 5 tot 10 minuten pauze, waarbij je even opstaat en rondloopt; maar neem ook 3 à 4 keer per uur 1 tot 2 minuten rust waarbij je even wat drinkt of je uitrekt.

Daarnaast kan een goede werkhouding (ergonomische houding) veel klachten, waaronder hoofdpijn, voorkomen. Hierbij moet je letten op:

- Zorg voor voldoende werkruimte rondom de computer en het toetsenbord.
- Houd je hoofd rechtop met het gehele lichaam en gezicht naar het beeldscherm. De afstand tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm zijn. En het beeldscherm moet op ooghoogte staan. Dit is goed meetbaar door de ogen gelijk te laten zijn met het midden van het beeldscherm. Het beeldscherm kun je verhogen door bijvoorbeeld een paar dikke boeken onder het beeldscherm te leggen of een beeldschermverhoger aan te schaffen.
- Wanneer je voor de computer zit moeten de schouders ontspannen naar beneden hangen. De armen moeten in 90 graden te zijn. De onderarmen moeten goed ondersteund worden door armleuningen of het werkblad. Op deze manier kun je op een ontspannen wijze werken achter het toetsenbord zonder de armen, schouders of nek te overbelasten.
- Je moet met een rechte rug op de stoel zitten. Een goede steun in de rug maakt het zitten een stuk minder vermoeiend. Hiervoor moet de onderrug volledig ondersteund worden door de rugleuning. In de holling van de rug boven de billen moet je voldoende steun voelen van de stoel. Is dit niet het geval, dan kan de rug extra ondersteund worden

door bijvoorbeeld een opgerolde handdoek of een stevig kussen.

- Wanneer je op de stoel zit, moet je gemakkelijk een platte hand tussen het onderbeen en de stoel kunnen schuiven. Lukt dit niet dan staat de stoel te hoog.
- Er moet voldoende ruimte zitten tussen de knieholte en de zitting van de stoel (ongeveer ter grootte van een vuist).
- Je moet met de voeten plat op de grond kunnen steunen terwijl bovenstaande adviezen allemaal uitgevoerd worden. Lukt dit niet dan kan er gebruik worden gemaakt van een voetenbankje.

Medicatiegebruik

Als je hoofdpijn hebt, kan het best zijn dat je een pijnstiller neemt tegen die hoofdpijn. Het gebruik van veel pijnstillers kan echter ook een oorzaak van hoofdpijn zijn. Daarom is het advies om niet meer dan 15 dagen in de maand pijnmedicatie te gebruiken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld paracetamol en ibuprofen. Bekijk samen met je ouders wanneer en hoeveel pijnmedicatie je inneemt.

Slapen

Slaap heeft iedereen nodig. Maar er is een aantal zaken rond slaap die hoofdpijnklachten negatief kunnen beïnvloeden.

- Te weinig slaap maar ook te veel of onrustig slapen kunnen hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Een regelmatig slaapritme en een rustige, mooi ingerichte kamer kunnen ervoor zorgen dat deze problemen zo veel mogelijk verminderen.
- Ga iedere avond (zo veel mogelijk) op dezelfde tijd naar bed en sta iedere morgen op dezelfde tijd op.
- Slaap in het weekeinde maximaal 2 uur langer uit dan normaal.
- Je kunt overdag het beste geen slaapjes of dutjes doen tenzij je bijvoorbeeld ziek bent of een migraineaanval hebt. Heb je echt een dutje nodig, laat deze dan niet langer dan 30 minuten duren en vóór 15.00 uur.
- Een rustige kamer zorgt ervoor dat je beter slaapt. Let er op dat er geen storende dingen op de kamer zijn zoals een luid tikkende wekker. Gebruik ook je mobiele telefoon niet als wekker. Als je mobieltje op ‘stil’ staat, kan dit storen in je slaap, dus ook niet opladen op je slaapkamer. Het mobieltje tijdens het slapen van je kamer af is de beste oplossing.

- Gebruik je bed alleen om in te slapen, dus géén televisie, laptop, mobiele telefoon of boek in bed.
- Kijk 1 tot 1,5 uur voor het slapen gaan geen televisie, laptop, tablet of telefoon. Deze apparaten hebben een blauw licht dat het slaapritme verstoort. Je hersenen denken dat het dag is in plaats van nacht.
- Op de bank in slaap vallen is misschien wel lekker maar niet verstandig, slaap liever alleen in bed.

Inspanning/ontspanning

Om je goed te voelen, is het belangrijk om een goed evenwicht tussen inspanning (bijvoorbeeld school en huiswerk) en ontspanning te hebben. Het kan helpen om vaste momenten van ontspanning in te plannen, bijvoorbeeld na school en voor het slapen gaan. Daarnaast kan een goede huiswerkplanning veel rust opleveren. Je weet dan wanneer en hoe lang je hiermee bezig bent. Sommige inspanning zoals sporten kan helpen bij het ontspannen.

Sporten kan heel verschillend zijn: van voetbal, honkbal, schaatsen tot atletiek, yoga en schaken. Maar ook van en naar school fietsen is een gezonde inspanning. Het advies voor iedereen luidt om minimaal 30 minuten per dag goed te bewegen. Lichaamsbeweging is erg belangrijk vooral voor tieners. Denk er wel aan dat sommige sporten hoofdpijnklachten ook kunnen verergeren zoals borstcrawl en schoolslag bij zwemmen. Ook het extra trainen van nek- en schouderspieren bij fitness kan voor (extra) hoofdpijn zorgen.

Een hele andere manier van ontspanning kan komen van yogaoefeningen, meditatie, cursussen (denk bijvoorbeeld aan een schilder- of knutselcursus) en ontspanningsoefeningen (muziek of een opgenomen gesproken oefening).

Je zult vaak zeer druk zijn met van alles. Je krijgt veel informatie en andere prikkels. Hierdoor is het belangrijk om een eigen plekje te hebben waar jij je terug kunt trekken en ontspannen, om tot rust te komen. Probeer niet te veel met sociale media bezig te zijn. Dus niet ieder uur facebook, mail of whatsapp controleren.

Vooral aan het eind van de dag is rust in je hoofd erg belangrijk. Het kan hierbij helpen om de dag bewust af te bouwen. Gebruik 1 uur voor het slapen gaan geen elektronische apparatuur (televisie, computer, telefoon etc.) meer. Maar ook géén huiswerk, school, sociale media of emotionele dingen meer doen. Wat lezen of muziek luisteren kan juist wel

helpen bij een rustige afsluiting van de dag.

School

Je brengt een groot deel van de dag op school door. Als je vaker hoofdpijn hebt, kan het belangrijk zijn de school in te lichten. Je kunt dan, samen met je ouders, vertellen welke klachten je hebt en bespreken wat de school voor je kan doen. Krijg je bijvoorbeeld de kans om medicatie voor de hoofdpijn in te nemen of de mogelijkheid even ergens rustig alleen te zitten. En bespreek ook goed wat je moet doen als de afspraken niet worden nagekomen.

Ook de plek in de klas kan besproken worden. Als je midden in de klas zit, als de klas erg druk is of als er op een andere manier veel prikkels zijn, kan dit hoofdpijn veroorzaken of verergeren. Een rustigere plek in de klas, bijvoorbeeld naast de juf of meester vooraan of aan de zijkant van de klas, kan al een duidelijke verbetering van je hoofdpijnklachten brengen. Daarnaast is het ook goed om het licht in de klas te bespreken: moet je veel turen omdat er te weinig licht is? En wat kan er dan aan gedaan worden?

Een docent kan vaak niet aan je zien dat je hoofdpijn hebt. Het is echt nodig dit aan te geven anders kunnen zij je niet helpen. En vaak willen ze dit wel, als ze het maar weten. Dus praat er over en blijf niet met hoofdpijn rondlopen.

Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op of bel even met je huisarts.

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hoofdpijn-onderzoek-bij-kinderen-en-jongeren/hoofdpijn-bij-jongeren-adviezen
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.02 uur.