

# Spierspanningshoofdpijn

Met spierspanningshoofdpijn wordt een hoofdpijn bedoeld die onder meerdere namen bekend is, waaronder ook spanningshoofdpijn, omdat vroeger gedacht werd dat de hoofdpijn veroorzaakt zou worden door stress, psychologische spanning of spierspanning.

## Oorzaak

De oorzaak van deze veel voorkomende vorm van hoofdpijn is helaas nog steeds niet bekend. Mogelijk wordt de pijn veroorzaakt door een combinatie van pijn vanuit de nek en de aangezichtsspieren met een verlaagde pijndrempel in de hersenen. Daarnaast kunnen hormonale factoren en verschillen in lichaamsbouw en -houding ook een rol spelen, aangezien de hoofdpijn meer voorkomt bij vrouwen dan bij mannen.

## Kenmerken

Patiënten vertellen een dubbelzijdige, drukkende, doffe pijn te voelen die niet toeneemt bij wandelen of traplopen. Lichte misselijkheid kan hierbij ook optreden en licht of geluid kunnen de hoofdpijn verergeren. Korte heftige steken kunnen optreden of een overgevoeligheid van de hoofdhuid (allodynie). Nekklachten worden ook genoemd. De duur van de hoofdpijn wisselt van een aantal uur tot een aantal dagen. Niet al deze eigenschappen hoeven bij iedereen op te treden.

## Uitlokkende factoren

De hoofdpijn kan uitgelokt worden door onder meer lichamelijke of geestelijke inspanning, slecht slapen, verkeerde houding met name bij computerwerk, overbelasting van de kauwspieren (bv. bij tandenknarsen, dagelijks kauwgomgebruik). Ook veel cafeïnegebruik (koffie, cola, ijsthee, energiedrankjes e.d.) en problemen met zien kunnen een rol spelen. Te onregelmatig of niet eten en te weinig drinken is niet goed voor hoofdpijn.

## Behandeling

De behandeling kan op 2 manieren:

- Pijnbehandeling (aanvalsbehandeling)
- Het voorkomen van de hoofdpijn (preventieve behandeling).

### Aanvalsbehandeling

De aanvalsbehandeling bestaat uit pijnstilling, waarbij het altijd verstandig is om hiervan niet te veel te nemen (niet meer dan 15 dagen per maand) omdat dit kan zorgen voor een zogenaamde medicatie-afhankelijke hoofdpijn. Daarom is het beter om één dag goed te behandelen dan meerdere dagen een klein beetje, bijvoorbeeld twee dagen in de week meerdere keren pijnstilling gevolgd door 5 dagen geen en niet iedere dag 1 tablet.

### Preventieve behandeling

De preventieve behandeling kan zonder en met medicijnen:

- **Zonder** medicijnen: bij de behandeling zonder medicijnen wordt vooral gebruik gemaakt van fysiotherapie. Ook Mensendiecktherapie en ontspanning kunnen helpen.
- **Met** medicijnen: de middelen die spanningshoofdpijn kunnen helpen voorkomen of verminderen, zijn niet speciaal voor dit doel ontwikkeld. Bij toeval is de werking op spanningshoofdpijn ontdekt. Het middel dat het meest voorgeschreven wordt, is amitriptyline. Oorspronkelijk werd dit middel in hoge dosering gebruikt bij depressies. Amitriptyline is een middel dat in het algemeen tegen pijn werkt en ervoor zorgt dat de pijn beter kan worden verdragen. Het middel kan de hoeveelheid en de ernst van de hoofdpijn doen afnemen.

## Patiëntenvereniging

Voor meer informatie over spierspanningshoofdpijn kunt u contact opnemen met:

### Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten

Stationsstraat 79 G, 3811 MH Amersfoort

Telefoonnummer hoofdpijnlijn: 0900 - 2020 590

Website: [www.hoofdpijnpatienten.nl](http://www.hoofdpijnpatienten.nl)

## Hebt u nog vragen

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, raadpleeg dan de hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie 020 - 634 6346

Hoofdpijn polikliniek 020 - 634 6260

Neurologie polikliniek 020 - 634 6260

## e-mail BovenIJ ziekenhuis

[info@bovenij.nl](mailto:info@bovenij.nl)

[hoofdpijnpoli@bovenij.nl](mailto:hoofdpijnpoli@bovenij.nl)

## Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres  
Statenjachtstraat 1  
1034 CS Amsterdam

Postadres  
Postbus 37610  
1030 BD Amsterdam