

# Hoofdpijn, adviezen voor kinderen

**Als ouder kunt u soms op zoek zijn naar redenen waarom uw kind hoofdpijn heeft. Vaak blijkt er niet een duidelijke oorzaak te zijn. Er kunnen een aantal dingen in het leven van een kind spelen die hoofdpijnklachten veroorzaken, verergeren en/of in stand houden. Denk hierbij onder andere aan eten en drinken, werkhouding en slapen.**

Wij hebben deze punten zoveel mogelijk in kaart gebracht en geven tips/adviezen om het risico op hoofdpijnklachten zoveel mogelijk te verkleinen. U kunt deze folder, samen met uw kind, bekijken en de tips eruit halen die op uw kind van toepassing zijn.

## Eten en drinken

Waarschijnlijk heeft u wel eens gehoord dat bepaalde voedingsstoffen hoofdpijn kunnen veroorzaken. Denk hierbij aan cafeïne houdende dranken, bepaalde kaassoorten en vetsin (glutamaat, wordt veel gebruikt in Chinees eten). Als u het vermoeden heeft dat uw kind met hoofdpijn op één bepaalde voedingsstof reageert, dan kunt u dit uittesten (zo nodig met behulp van een diëtiste). U geeft dan uw kind een tijd lang niet het betreffende voedingsmiddel en daarna bewust weer wel. De reactie van uw kind zal u dan genoeg vertellen.

Uit onderzoek blijkt echter dat maar weinig mensen met hoofdpijn op eten reageren. Er zijn 3 factoren die duidelijk verband hebben met hoofdpijn:

- Het drinken van grote hoeveelheden cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee, cola, ijsthee en energiedrank.
- Het missen en overslaan van maaltijden (bijvoorbeeld niet ontbijten)
- Te weinig drinken

Als u merkt dat uw kind hoofdpijn krijgt door een van bovenstaande factoren dan kunt u proberen dit te ondervangen door de volgende tips/adviezen:

- Probeer het aantal cafeïne houdende dranken zoveel mogelijk te beperken.
- Op tijd en voldoende eten is erg belangrijk. Geadviseerd wordt om 3 hoofdmaaltijden en 3 tot 4 gezonde tussendoortjes te nemen per dag. Het laatste tussendoortje mag in de loop van de avond genomen worden. (Bron: voedingscentrum)
- Uitslapen kan ervoor zorgen dat er een te lange tijd zit tussen het moment van slapen en de eerste maaltijd van de dag. Laat uw kind daarom niet langer dan 2 uur uitslapen (bijvoorbeeld: staat uw kind doordeweeks iedere dag om 7.00 uur op, dan in het weekeinde uw kind niet later dan 9.00 uur laten opstaan). Eventueel kunt u of uw kind de wekker zetten om wat te eten en daarna weer terug in bed te kruipen.
- Minder dan acht uur slaap zorgt ervoor dat het lichaam minder voedingsstoffen kan opnemen vanuit de darmen en het meer behoefte heeft aan (slechte) suikers. Dit kan een negatief effect op hoofdpijn hebben. Het kan helpen met uw kind afspraken te maken over de regelmaat in het slapen en het aantal uren slaap.
- Als u merkt dat het ontbijt 'er bij in schiet' dan zou de wekker een kwartier eerder zetten een oplossing kunnen zijn. Daarnaast kan het ook helpen om 's avonds al zoveel mogelijk ontbijtspullen klaar te zetten,

het meeneembrood voor werk of school te smeren (wel in de koelkast bewaren) en de werk- of schooltassen in te pakken en klaar te zetten.

- Soms merkt u pas aan het eind van de dag dat uw kind te weinig gedronken heeft. Door een aantal dagen goed bij te houden (eventueel meten en opschrijven) hoeveel uw kind drinkt, kunt u nagaan of hij/zij voldoende binnen krijgt. Een ouder kind kunt u een extra flesje water meegeven voor op school.
- 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

Uw kind zal zeker een deel van de dag achter een beeldscherm doorbrengen. En hierbij moet u niet alleen denken aan een computer of laptop maar ook aan televisie, tablet, gamen en telefoon. Als deze tijd te lang is, kan dit hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Het gaat erom dat uw kind niet te lang, maar zeker niet te lang achter elkaar, beeldschermtijd heeft.

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

- tot 2 jaar: 5 minuten per dag samen tv-kijken.
- 2-4 jaar: 5 tot 10 minuten per keer, tot maximaal 30 minuten per dag.
- 4-6 jaar: 10 tot 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag.
- 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](http://www.mediaopvoeding.nl) kunt u adviezen hierover vinden. Het belangrijkste is dat u duidelijke afspraken maakt met uw kind over de maximale duur van de beeldschermtijd. Vooral als uw kind veel opdrachten voor school op de computer moet maken, is het nodig de afgesproken tijd goed in acht te nemen. Laat uw kind de activiteiten achter de computer afwisselen met andere activiteiten. Naast schoolopdrachten kan dit natuurlijk ook gewoon bewegen zijn. Lichaamsbeweging is voor kinderen erg belangrijk.

Een goede werkhouding (ergonomische houding) kan veel klachten, waaronder hoofdpijn voorkomen. Hierbij moet rekening gehouden worden met de volgende aandachtspunten:

- Zorg voor voldoende werkruimte rondom de computer en het toetsenbord.
- Uw kind dient het hoofd recht op te houden en met het gehele lichaam en hoofd naar het beeldscherm gericht. De afstand tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm zijn. Het beeldscherm dient op ooghoogte te staan. Dit is goed meetbaar door de ogen gelijk te laten zijn met de hoogte van het afsluitschermpje. Het beeldscherm kunt u verhogen door bijvoorbeeld een paar dikke boeken onder het beeldscherm te leggen of een beeldschermverhoger aan te schaffen.
- Wanneer uw kind voor de computer zit, moeten de schouders ontspannen naar beneden hangen. De armen dienen in 90 graden te zijn. De onderarmen van uw kind moeten goed ondersteund worden door armleuningen of het werkblad. Op deze manier kan uw kind op een ontspannen wijze werken achter het toetsenbord zonder de armen, schouders of nek te overbelasten.
- Uw kind 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 van uw kind volledig ondersteund worden door de rugleuning. In de holling van de rug boven de billen moet uw kind 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 uw kind op de stoel zit, dient u gemakkelijk een platte hand tussen het onderbeen en de stoel te 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)
- Uw kind 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 uw kind hoofdpijn heeft kan het best voorkomen dat u uw kind een pijnstiller geeft. Het gebruik van veel pijnmedicatie kan 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.

Soms is het juist noodzakelijk om uw kind pijnmedicatie te geven zoals paracetamol. Bijvoorbeeld als uw kind koorts heeft, de paracetamol helpt de koorts te laten zakken. Geef dan een aantal dagen achter elkaar meerdere keren paracetamol en stop als de koorts weg is. Het is beter een aantal dagen goede pijnmedicatie te geven dan iedere dag één voor een langere periode.

## Slapen

Rondom de slaap van uw kind spelen een aantal factoren die de hoofdpijnlachten van uw kind negatief kunnen beïnvloeden. Te weinig maar ook te veel of onrustig slapen kan hoofdpijnlachten veroorzaken en/of verergeren. Een regelmatig slaapritme en een rustige comfortabele kamer kunnen ervoor zorgen dat deze problemen zoveel mogelijk worden beperkt.

- Laat uw kind iedere avond op dezelfde tijd naar bed gaan en iedere ochtend op dezelfde tijd opstaan.
- Laat uw kind in het weekeinde maximaal 2 uur later dan normaal opstaan.
- Het beste is om uw kind overdag geen slaapjes of dutjes te laten doen tenzij uw kind bijvoorbeeld ziek is of een migraineaanval heeft. Indien uw kind echt behoefte heeft aan een dutje beperk deze dan tot maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur.
- Een rustige en comfortabele kamer bevordert een goede nachtrust. Let er samen met uw kind op dat er geen storende dingen op de kamer zijn zoals een luid tikkende wekker. Maar laat uw kind ook geen mobiele telefoon op de kamer houden, ook niet als wekker. Want ook al staat de mobiele telefoon op 'stil' dan nog kan het storen in de slaap.
- Laat uw kind het bed alleen gebruiken om in te slapen, dus géén televisie, laptop, mobiele telefoon of boek in bed.
- Laat uw kind 1 tot 1,5 uur voor het slapen gaan geen televisie meer kijken en laptop, tablet of telefoon gebruiken. Deze apparaten hebben een blauw licht dat het slaapritme verstoort. De hersenen denken dat het dag is in plaats van nacht.
- Ook is het verstandig uw kind alleen in bed te laten slapen en niet bijvoorbeeld op de bank.

## Inspanning/ontspanning

Het is voor een kind belangrijk om een goede balans te hebben tussen inspanning en ontspanning. Het kan helpen om vaste momenten van ontspanning in te plannen, bijvoorbeeld na school en voor het slapen gaan. Neem hiervoor voldoende tijd. Daarnaast kan een goede huiswerkplanning veel rust opleveren voor uw kind. Uw kind weet dan wanneer en hoe lang hij/zij hiermee bezig is. Sommige inspanning zoals sporten kan helpen bij het ontspannen. Sporten kan heel divers 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 intensief te bewegen. Sommige sporten kunnen hoofdpijnlachten echter ook verergeren zoals borstcrawl en schoolslag bij zwemmen. Ook het overmatig trainen van schouder- en nekspieren bij fitness kan (extra) hoofdpijn veroorzaken.

Een hele andere manier van ontspannen kan door middel van yogaoefeningen, meditatie, cursussen (denk bijvoorbeeld aan tekenen of koken) en ontspanningsoefeningen (door middel van een geluidsfragment of muziek).

Kinderen zijn vaak heel druk met van alles. Ze worden overspoeld met informatie en andere prikkels. Voor de ontspanning kan een eigen plek, waar uw kind zich kan terugtrekken en ontspannen, van grote waarde zijn. Daarnaast kunt u met uw kind afspreken om de sociale media te beperken. Dus niet ieder uur facebook, mail of whatsapp checken. Uw kind moet aan het eind van de dag tot rust komen. Het kan hierbij helpen om de dag bewust af te bouwen. Laat uw kind minimaal 1 uur voor het slapen gaan geen elektronische apparatuur (televisie, computer, telefoon etc.) meer gebruiken. Maar ook géén huiswerk, school, sociale media of emotioneel inspannende dingen. Wat lezen of muziek luisteren, kan juist wel helpen bij een rustige afsluiting van de dag.

## School

Een groot deel van de tijd van uw kind wordt op school doorgebracht. Als uw kind vaker hoofdpijn heeft, kan het belangrijk zijn de school in te lichten. U kunt dan, samen met uw kind, vertellen welke klachten uw kind heeft en bespreken wat de school voor uw kind kan doen. Krijgt uw kind bijvoorbeeld de kans om op tijd de medicatie voor de hoofdpijn in te nemen of de mogelijkheid om even ergens rustig alleen te zitten. En wat kan uw kind doen als de afspraken niet worden nagekomen.

Ook de werksituatie op school kan bekeken worden. Zit uw kind in het midden van de klas, is de klas erg druk of zijn er op andere wijze veel prikkels, dan 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 de hoofdpijnklachten opleveren.

Ook het licht in de klas is belangrijk om te bespreken: moet uw kind te veel turen omdat er te weinig licht is? En kan hier dan wat aan worden gedaan?

Scholen zijn veelal bereid om uw kind te helpen om de negatieve gevolgen van hoofdpijn zo veel mogelijk tegen te gaan. Maar dan moeten zij wel weten wat 'er speelt'. Contact tussen u, uw kind en de school is daarvoor het sleutelwoord.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Hoofdpijn polikliniek	020 - 634 6260
Neurologie polikliniek	020 - 634 6260

## e-mail BovenIJ ziekenhuis

info@bovenij.nl  
hoofdpijnpoli@bovenij.nl

## Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres  
Statenjachtstraat 1  
1034 CS Amsterdam

Postadres  
Postbus 37610  
1030 BD Amsterdam