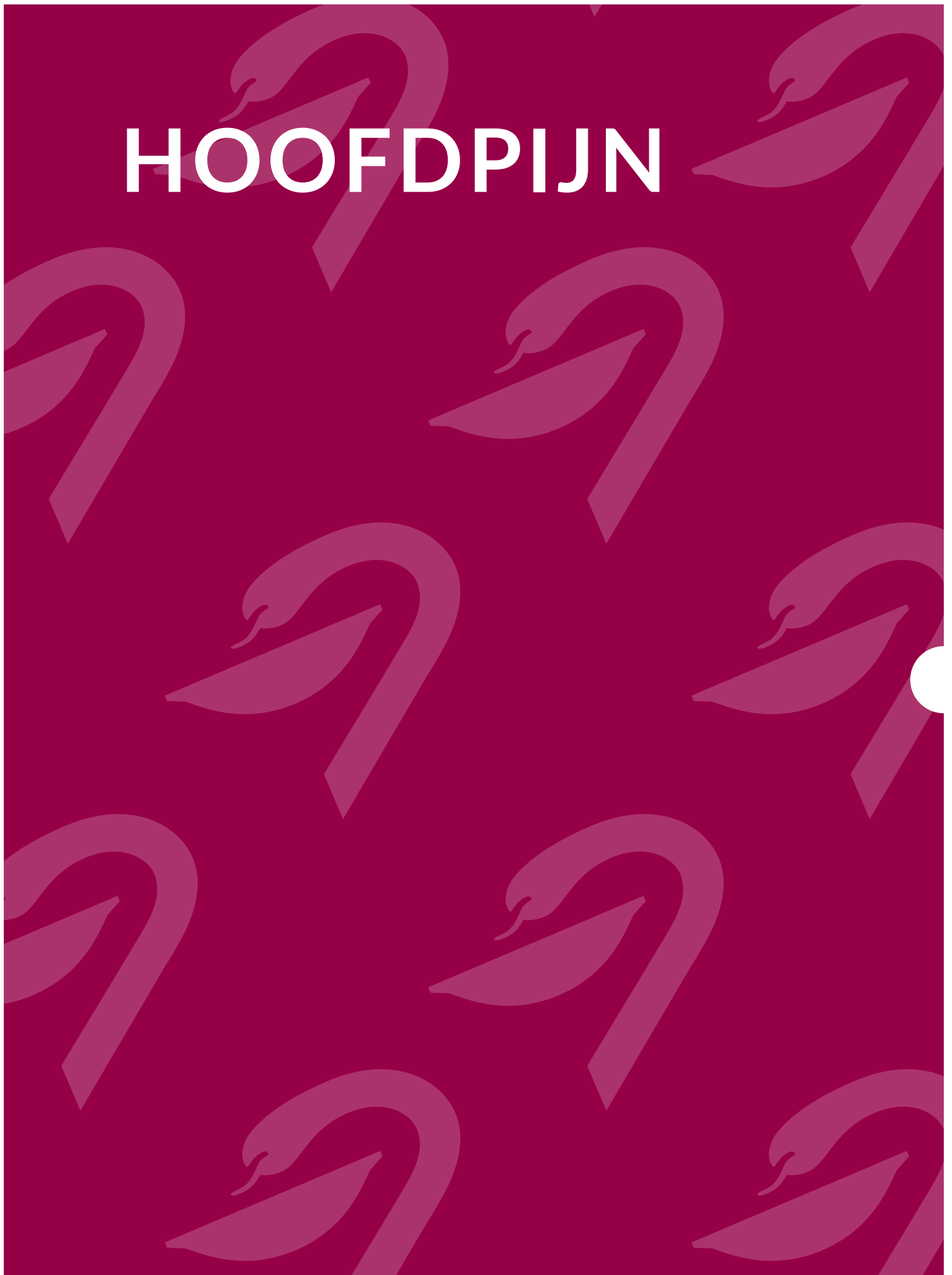


# HOOFDPIJN



## KERNPUNTEN

- **Wat is hoofdpijn:** de meest voorkomende soorten hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn, migraine, hoofdpijn bij verkoudheid en griep, bijholtepijn, hoofdpijn bij een kater en hoofdpijn door medicijnen (medicatieovergebruikshoofdpijn of een bijwerking van een medicijn). Daarnaast kan clusterhoofdpijn voorkomen. Alleen spanningshoofdpijn, lichte vormen van migraine, hoofdpijn bij verkoudheid en griep, bijholtepijn en andere lichtere vormen van hoofdpijn zoals een kater komen in aanmerking voor zelfzorg.
- **Klachten:** constante of aanvalsgewijze hoofdpijn. Zie het 'Overzicht per soort hoofdpijn' op pagina 123.

## WHAM-VRAGEN

- **Wie?** Kinderen jonger dan 6 jaar altijd naar de huisarts verwijzen, bij zwangeren verwijzen naar de huisarts bij toenemende hoofdpijn na week 20 van de zwangerschap, boven de 50 jaar verwijzen bij een nieuw ontstane, onbekende hoofdpijn.
  - **Hoelang?** Spanningshoofdpijn en migraine kunnen uren tot dagen duren. Migraine treedt aanvalsgewijs op, bij clusterhoofdpijn treden de aanvallen in periodes van enkele weken op, vaak 's nachts. Plotseling opkomende ernstige hoofdpijn is een reden om te verwijzen naar de huisarts.
  - **Actie?** Bij onvoldoende effect van niet-medicamenteuze maatregelen en pijnstillers of bij mogelijke medicatieovergebruikshoofdpijn verwijzen naar de huisarts.
  - **Medicatie?** Medicijnen die hoofdpijn als bijwerking hebben en medicijnen met interacties en/of contra-indicaties voor NSAID'S (tweedekeuzemiddelen).
- 
- **Naar de huisarts verwijzen:** Zie bij 'Wie'; verder volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar bij wie de hoofdpijn langer dan enkele dagen aanhoudt, bij ernstige hoofdpijn, bij hoofdpijn in combinatie met andere klachten (koorts, een pijnlijke of stijve nek, sufheid of overgeven), bij hoofdpijn bij ouderen binnen 6 weken na een val of ongeluk, bij clusterhoofdpijn, bij meer dan 1 migraine-aanval per maand en bij medicatieovergebruikshoofdpijn.

## Niet-medicamenteus advies

- Probeer de oorzaak te achterhalen en uitlokkende factoren te vermijden
- Leefstijladviezen

## Medicamenteus advies

- **Eerstekeuzemiddel**
  - Paracetamol
- **Uitgifte-informatie:** vertel de klant hoeveel pijnstillers hij kan gebruiken, hoe vaak en hoelang. Zie ook het hoofdstuk Paracetamol op pagina 375.

## HOOFDPIJN

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. De oorzaak is zelden ernstig. De meest voorkomende soorten hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn, migraine, hoofdpijn bij verkoudheid en griep, bijholtepijn en hoofdpijn bij een kater. Ook kan hoofdpijn worden veroorzaakt door medicijnen, zoals bij medicatie-overgebruikshoofdpijn of een bijwerking van een medicijn. Naast deze soorten hoofdpijn wordt clusterhoofdpijn besproken in deze Standaard.

### Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn, ook wel spierspanningshoofdpijn, aspecifieke hoofdpijn of gewone hoofdpijn genoemd, is waarschijnlijk de meest voorkomende vorm van hoofdpijn. Het is geen ernstige aandoening maar kan wel erg hinderlijk zijn voor de klant. Er is er sprake van een tweezijdige, drukkende of knellende pijn in de schedelhuid, de slapen of de nek met een lichte tot matige intensiteit. Vaak heeft men het gevoel dat er een strakke band om het voorhoofd zit. Spanningshoofdpijn gaat meestal gepaard met een verhoogde spanning in de nek-, schouder- en schedelspijeren. Dit kan het gevolg zijn van een verkeerde houding of te weinig wisselen van houding, slecht slapen, moeheid of ergens tegenop zien. Spanning is niet altijd de oorzaak van deze vorm van hoofdpijn. Het kan er echter wel voor zorgen dat de hoofdpijn aanhoudt. Bij inspanning wordt de hoofdpijn niet erger. Spanningshoofdpijn uit zich bij dezelfde persoon meestal op dezelfde manier en is voor die persoon dan ook vaak herkenbaar. Zolang de hoofdpijn herkenbaar is voor de klant, is het onwaarschijnlijk dat er een ernstige oorzaak is. Spanningshoofdpijn kan op elke leeftijd optreden. Spanningshoofdpijn kan minuten tot dagen duren, bij kinderen zelden langer dan een dag, het kan per keer 30 minuten of langer duren, of zelfs continu aanwezig zijn. Het wordt chronisch genoemd wanneer deze hoofdpijn meer dan 15 dagen per maand aanwezig is. Vrouwen hebben vaker last van spanningshoofdpijn dan mannen.

### Migraine

Men spreekt van migraine als er sprake is van aanvallen die 4-72 uur duren, waarbij de pijn plotseling ontstaat, meestal aan 1 kant van het hoofd zit, een kloppend, stekend of bonzend karakter heeft en zo ernstig is dat ze de klant belemmert in zijn dagelijkse doen en laten. Vaak is er ook sprake van misselijkheid en braken en overgevoeligheid voor licht en/of geluid. De hoofdpijn neemt meestal toe bij lichamelijke inspanning. Kenmerkend is dat de klachten aanvalsgewijs optreden en dat men tussen de aanvallen door geheel vrij is van hoofdpijn. Migraine komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Het begint meestal op jongvolwassen leeftijd, maar kan ook al in de puberteit of daarvóór voor het eerst optreden. Bij kinderen duurt een migraineaanval meestal korter (ongeveer 30 min) dan bij volwassenen- (ongeveer 48 uur). Meestal nemen de aanvallen in aantal en ernst af bij het ouder worden.

Een migraineaanval kan soms uit 4 fasen bestaan.

- Fase 1: de voortekenen

Deze treden doorgaans op van 1 uur tot 2 dagen voor de aanval. De meest voorkomende voortekenen zijn een stijve nek en stemmingsveranderingen (kribbig, prikkelbaar, depressief of juist overactief zijn), soms heel erg moe zijn, het erg koud hebben, overgevoelig zijn voor licht, geluid of geuren, en trek hebben in chocolade of andere zoetheid. Sommige vrouwen houden vocht vast.

- Fase 2: de aura

Een derde van de migrainepatiënten krijgt kort voor een aanval last van voorbijgaande prikkelings- of uitvalsverschijnselen aan 1 kant van het lichaam. Dit wordt geleidelijk erger of er ontstaan meer stoornissen, zoals lichtflitsen, golvende en wazige beelden of zwarte en gekleurde vlekken voor de ogen die als een flikkerend sterretje aan 1 kant van het gezichtsveld beginnen en zich langzamerhand over het hele gezichtsveld kunnen uitbreiden. Daarnaast kunnen mensen tintelingen in handen en vingers voelen en hebben ze krachtverlies in het gezicht of lichaam. Auraklachten duren gemiddeld een paar minuten tot een uur.

- Fase 3: de hoofdpijn

Een kloppende, bonzende hoofdpijn aan 1 kant van het hoofd die gepaard kan gaan met misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en/of geluid. Deze fase duurt 4-72 uur. In deze fase verkrampst de kringspier tussen de maag en de darm, waardoor medicijnen in de maag slecht worden opgenomen en de patiënt ook kan braken.

- Fase 4: het herstel

De patiënt heeft een lichte hoofdpijn, is vermoeid en prikkelbaar, soms is er sprake van vaak plassen. Het duurt meestal een paar dagen voordat iemand volledig hersteld is van een aanval.

Migraine is een aandoening van de zenuwen en vaten in de hersenen. Migraine houdt bij ongeveer de helft vrouwen verband met de menstruele cyclus. Van menstruele migraine wordt gesproken als de migraineaanval begint op de eerste dag van de menstruatie of maximaal 2 dagen ervoor of erna en waarbij er verder geen andere aanvallen tussen de menstruaties voorkomen. Andere factoren die een rol kunnen spelen, zijn erfelijkheid, alcoholgebruik, de pil, stress en soms bepaalde voedingsmiddelen (rode wijn, oude kaas, de zoetstof aspartaam). Een periode van hard werken gevolgd door ontspanning kan leiden tot zogenaamde 'weekendmigraine'. Bij migraine komen soms aanvallen van duizeligheid voor. Dit heet evenwichtsmigraine.

## Clusterhoofdpijn

Een niet zo vaak voorkomende vorm van eenzijdige hoofdpijn die lijkt op migraine en ook aanvalsgewijs optreedt, is clusterhoofdpijn. Bij deze hoofdpijn is er geen sprake van een aura. De pijn komt altijd zeer snel opzetten en zit vooral in of achter het oog. De pijn is zeer heftig en kan variabel zijn, bijvoorbeeld scherp, brandend of juist knellend. Een aanval duurt 15 minuten tot 3 uur. Het oog kan rood zien en tranen. Andere klachten zijn oedeem van het ooglid, een naar beneden hangend ooglid en pupilvernauwing. Verder kan de klant last hebben van zweet op zijn gezicht, een verstopte neus of loopneus, een onrustig gevoel en bewegingsdrang. Misselijkheid en braken komen niet voor. Clusterhoofdpijn treedt op in zogenaamde clusters die weken tot maanden kunnen duren, en waarbij het aantal aanvallen varieert van 1x per 2 dagen tot 8 keer per dag. De oorzaak van clusterhoofdpijn is onduidelijk. Het komt ongeveer 3x zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Mogelijke factoren die een aanval kunnen uitlokken zijn alcohol, histamine, nitraten, lange vlieguren en verblijf op grote hoogte. Vaak beginnen de aanvallen 's nachts en meestal nemen de aanvallen in aantal af bij het ouder worden. Clusterhoofdpijn moet door een arts worden behandeld.

## Medicatieovergebruikshoofdpijn

Medicatieovergebruikshoofdpijn, ook wel medicatie-afhankelijke hoofdpijn genoemd, wordt veroorzaakt door pijnstillers, terwijl de klant een pijnstiller juist gebruikt in de veronderstelling dat deze de hoofdpijn zal bestrijden. Bij personen die teveel medicijnen gebruiken voor hoofdpijn kan dit leiden tot dagelijkse hoofdpijn. Van medicatieovergebruikshoofdpijn kan sprake zijn als paracetamol of een NSAID, in een periode van 3 maanden, meer dan 15 dagen per maand wordt gebruikt of als een triptaan of een opioïde, in een periode van 3 maanden, meer dan 10 dagen per maand wordt gebruikt. De klant zal onder medische begeleiding in één keer met het pijnstillergebruik moeten stoppen om de vicieuze cirkel te doorbreken.

## Hoofdpijn door andere medicijnen

Tijdens het gebruik van de anticonceptiepil is hoofdpijn in de stopweek een bekend verschijnsel. Verder hebben nog veel andere medicijnen als bijwerking hoofdpijn. Enkele bekende zijn indometacine, bètablokkers, calciumantagonisten, nitraten en andere vasodilatoria, mefloquine, dopaminerge stoffen en sommige middelen tegen depressie.

## Hoofdpijn door andere oorzaken

- **Griep, verkoudheid of andere infectieziekte:** de klant heeft dan vaak ook last van andere verschijnselen, zoals koorts, spierpijn of hoest.
- **Bijholtepijn** kan ontstaan door het opzwellen van de slijmvliezen in voorhoofdsholte en kaakbijholtes, waardoor er een verhoogde druk in deze bijholtes ontstaat. Het kan optreden bij een verkoudheid, ontsteking van de bijholtes (sinusitis) of bij allergische rinitis. Voorhoofdsholtepijn uit zich als druk op de oogkassen of een opgeblazen gevoel in het hoofd. Kaakbijholtepijn uit zich als pijnlijke kiezen bij het kauwen. Beide worden erger bij voorover buigen; dan treedt een kloppende hoofdpijn op.

- **Overmatig alcoholgebruik:** de volgende ochtend kan een kater ontstaan die wordt gekenmerkt door onder andere hoofdpijn.
- **Overmatig gebruik van koffie:** hoofdpijn in het weekend kan ontstaan wanneer de klant door de week veel koffie drinkt en hierdoor gevoelig is geworden voor coffeïne-onthouding. In het weekend drinken deze mensen niet zo veel koffie als op hun werk. Daar komt dan nog bij dat in het weekend stress kan wegvallen, dat er wordt uitgeslapen en dat het ontbijt niet of pas later wordt gegeten. Deze factoren tezamen blijken hoofdpijn te kunnen oproepen. Deze hoofdpijn heet onttrekkingshoofdpijn en kan ook ontstaan door andere dranken met coffeïne (thee, ijsthee, cola, energiedranken of chocolade).
- **Hormoonspiegelschommelingen** kunnen bij vrouwen gerelateerd zijn aan het optreden van hoofdpijn. Bij het premenstrueel syndroom (PMS) is er vaak hoofdpijn in de derde week van de menstruele cyclus.
- **Verslechterd gezichtsvermogen:** pijn rond de ogen kan ontstaan bij lezen en schrijven wanneer het gezichtsvermogen achteruitgaat of wanneer men een verkeerde bril draagt. Adviseer een bezoek aan de opticien of de oogarts.
- **Gebits- en kaakproblemen** kunnen hoofdpijn veroorzaken. Adviseer een bezoek aan de tandarts.

### Zeldzame oorzaken van hoofdpijn

Enkele zeldzame oorzaken van hoofdpijn die door een arts moeten worden behandeld, zijn middenoorontsteking, hersenschudding, meningitis (= hersenvliesontsteking), trigeminusneuralgie (= aangezichts-pijn), subarachnoïdale bloeding (= soort hersenbloeding), glaucoom (= oogaandoening die gepaard gaat met tijdelijke of blijvende verhoging van de oogdruk, kan plotseling optredende hevige hoofdpijn en wazig zien veroorzaken), herpes zoster en hersentumor. Een verhoogde bloeddruk wordt vaak als veroorzaker van hoofdpijn aangewezen, maar dit is slechts zeer zelden, en alleen bij een extreem hoge bloeddruk, het geval.

## KLACHTEN

### Overzicht per soort hoofdpijn

#### Spanningshoofdpijn

##### Klachten

- Tweezijdige, lichte tot matige, drukkende of knellende hoofdpijn, vaak gepaard gaande met een verhoogde spierspanning.

##### Duur

- Varieert van 30 min tot continu, bij kinderen zelden een hele dag.

##### Uitlokkende factoren

- Verkeerde houding of te weinig wisselen van houding, slecht slapen, moeheid of ergens tegenop zien.

##### Advies

- Uitlokkende factoren vermijden/wegnemen, tijdelijk paracetamol gebruiken.

#### Migraine

##### Klachten

- Meestal eenzijdige, bonzende, matige tot heftige hoofdpijn, vaak overgevoeligheid voor licht en geluid, misselijkheid en braken, soms een aura.

##### Duur

- Bij volwassenen 4-72 uur, bij kinderen 30 min-48 uur.

##### Uitlokkende factoren

- Erfelijkheid, kan soms worden uitgelokt door alcohol, de pil of bepaalde voedingsmiddelen. Bij vrouwen vaak gerelateerd aan de menstruele cyclus.

##### Advies

- Rust nemen, tijdelijk paracetamol of een NSAID gebruiken. Naar de huisarts verwijzen als dit onvoldoende effect heeft.

## Clusterhoofdpijn

### Klachten

- Eenzijdige, zeer heftige hoofdpijn rondom het oog met variabele klachten (bijvoorbeeld scherp, brandend of juist knellend), vaak 's nachts en vaak gepaard gaande met oogklachten, een verstopte neus of loopneus, zweet in het gezicht, onrust en bewegingsdrang.

### Duur

- Clusters van weken tot maanden met aanvallen van 15 min-3 uur die optreden met een variatie van 1x per 2 dagen tot 8x per dag.

### Uitlokkende factoren

- Alcohol, histamine, nitraten, lange vliegreizen en verblijf op grote hoogte kunnen tijdens een periode van clusterhoofdpijn aanvallen uitlokken.

### Advies

- Uitlokkende factoren tijdens een periode met clusterhoofdpijn vermijden, verwijzen naar de huisarts.

## Medicatieovergebruikshoofdpijn

### Klachten

- Verergering van spanningshoofdpijn of migraine, vermoeidheid, misselijkheid, snel geïrriteerd, concentratiestoornissen, rusteloosheid, angst en depressie.

### Oorzaken

- Overmatig gebruik van paracetamol, NSAID's, triptanen of opiaten.

### Advies

- In één keer stoppen met veroorzakende medicijnen onder begeleiding van de huisarts.



## WHAM-VRAGEN

### W Voor wie is het advies bedoeld?

- Kind (jonger dan 6 jaar)
- Zwangere
- Volwassene (ouder dan 50 jaar)

### H Hoelang heeft de klant al klachten?

- Is er sprake van aanhoudende hoofdpijn of treedt de hoofdpijn in aanvallen op?
- Treedt de hoofdpijn steeds op hetzelfde moment op, bijvoorbeeld in het weekend, op een vrije dag of rond de menstruatie?
- Is de hoofdpijn plotseling opgekomen of geleidelijk verergerd?
- Is de hoofdpijn opgetreden binnen 6 weken na een val of ongeluk (vooral bij ouderen)?

### A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

- Heeft de klant al een pijnstiller gebruikt? Mogelijk medicatieovergebruikshoofdpijn bij frequent gebruik van pijnstillers

### M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

- Medicatie die hoofdpijn kan veroorzaken
- Medicatie die een interactie kan geven met NSAID's
- Medicatie voor aandoeningen die een contra-indicatie zijn voor NSAID's

## TOELICHTING OP DE WHAM-VRAGEN

### W Voor wie is het advies bedoeld?

Kinderen kunnen hoofdpijn hebben als verschijnsel bij griep of verkoudheid of wanneer ze hun hoofd hebben gestoten. Kinderen met ernstige hoofdpijn zonder oorzaak kunnen migraine hebben, zeker als het in de familie voorkomt. Het is verstandig een kind met hoofdpijn naar de huisarts te verwijzen, zeker als het kind jonger is dan 6 jaar.

Bij zwangeren kan toenemende hoofdpijn na week 20 van de zwangerschap wijzen op pre-eclampsie. Verwijs dan naar de huisarts.

Als iemand boven de 50 jaar een voor hem nieuwe, onbekende hoofdpijn krijgt, verwijs dan naar de arts. Dit kan wijzen op een hersentumor.

### H Hoelang heeft de klant al klachten?

Spanningshoofdpijn en migraine kunnen enkele uren tot dagen duren. Kenmerkend voor migraine is dat de aanvallen vaak gedurende een bepaalde periode optreden en vervolgens maanden of zelfs jaren weg

kunnen blijven. Clusterhoofdpijn treedt in periodes van enkele weken in de vorm van aanvallen op, vaak 's nachts. Een plotseling, zonder aanleiding optredende hoofdpijn die de klant als ernstiger dan normaal of alarmerend ervaart, is altijd reden om de klant te verwijzen naar de huisarts.

Ook hoofdpijn die is ontstaan binnen 6 weken na een val of ongeluk kan beter door de huisarts worden beoordeeld, vooral bij ouderen. De hoofdpijn kan dan het gevolg zijn van een langzame bloeding in de hersenen.

### **A Welke actie heeft de klant al ondernomen?**

Het kan zijn dat de klant alle maatregelen, zoals verderop in deze Standaard genoemd, al zonder effect heeft geprobeerd, bijvoorbeeld voldoende frisse lucht, voldoende rust en ontspanning, het vermijden van factoren die een migraineaanval uitlokken, de ogen laten testen of het gebruik van een pijnstiller. Verwijs de klant in dat geval door naar de huisarts.

Overmatig gebruik van paracetamol, een NSAID of een triptaan kan medicatieovergebruikshoofdpijn veroorzaken, waarbij de hoofdpijn juist door de pijnstiller in stand wordt gehouden. Verwijs ook in deze gevallen naar de huisarts.

### **M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?**

Sommige medicijnen hebben hoofdpijn als bijwerking, bijvoorbeeld calciumantagonisten, nitraten en andere vasodilatantia, bètablokkers, indometacine, mefloquine, dopaminerge stoffen en sommige middelen tegen depressie. Vraag of er verband bestaat tussen het begin van de behandeling en het opkomen van de hoofdpijn. Wanneer de hoofdpijn optreedt als bijwerking van een nieuw medicijn, kan de klant worden geadviseerd eerst een aantal dagen af te wachten. De klachten verdwijnen vaak vanzelf wanneer het lichaam gewend raakt aan de therapie.

De anticonceptiepil geeft soms hoofdpijn tijdens pilgebruik en soms in de stopweek wanneer de hormoonconcentraties dalen. Als de klant ervoor open staat, dan kan de stopweek worden overgeslagen door de pil door te slikken. De pil kan migraine veroorzaken of verergeren. Indien een vrouw die de pil gebruikt voor het eerst migraine krijgt of als haar migraine verergert, moet je haar naar de huisarts verwijzen.

### **Interacties en contra-indicaties NSAID's**

Zie het hoofdstuk NSAID's op pagina 367 voor een overzicht van interacties en contra-indicaties van NSAID's.

## WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN?

- **Kinderen**
  - Kinderen jonger dan 6 jaar altijd verwijzen.
- **Volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar**
  - Als de hoofdpijn ondanks genomen maatregelen niet verdwijnt of snel terugkeert.
  - Bij hoofdpijn die gepaard gaat met ernstige sufheid of verwardheid.
  - Als de klant buiten bewustzijn is geweest.
  - Bij hoofdpijn ontstaan door een ongeluk of een harde klap op het hoofd.
  - Bij (aanhoudende of frequente) hoofdpijn in de laatste 3 maanden van een zwangerschap, vanwege een mogelijke zwangerschapsvergiftiging.
  - Bij kinderen die vaak hoofdpijn hebben en/of als zij door hoofdpijn minder goed functioneren op school.
  - Bij alle vormen van hoofdpijn die de klant verontrustend, anders en ernstiger dan andere keren ervaart.
  - Bij medicatieovergebruikshoofdpijn.

## DUUR VAN DE ZELFBEHANDELING

Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als de hoofdpijn met niet-medicamenteuze adviezen en een pijnstiller niet minder wordt of als de hoofdpijn snel terugkeert.

### Niet-medicamenteus advies

- Het is belangrijk te proberen de oorzaak van de hoofdpijn te achterhalen en daar iets aan te doen. Sommige soorten hoofdpijn kunnen worden voorkomen door te zorgen voor voldoende frisse lucht, voldoende nachtrust en regelmaat, voldoende lichamelijke ontspanning en sport, eventueel in combinatie met een eenvoudige pijnstiller. Vermijd eventuele uitlokkende factoren.
- Tegen spanningshoofdpijn helpen vaak ontspanningsoefeningen, yoga, nek- en schoudermassage, verminderen van stress en aanpassingen voor een betere lichaamshouding op het werk. Eventueel een kruik of warme kersenpittenzak in de nek.
- Bij hoofdpijn in het weekend helpt minder cafeïne bevattende producten te consumeren door de week, of een combinatie van vroeger opstaan, tijdig ontbijten en evenveel cafeïne bevattende producten te consumeren als door de week (o.a. koffie en thee).
- Omdat van alcohol en zijn afbraakproducten wordt beweerd dat ze vochtafdrijvend werken, wordt wel aangeraden om na gebruik van veel alcohol vóór het slapengaan een flink glas water te drinken. Dit zou de kans op een kater kunnen verminderen.

- Omdat pijn rond de ogen of in het voorhoofd kan ontstaan wanneer het gezichtsvermogen achteruitgaat of bij een verkeerde bril kan een bezoek aan de opticien of de oogarts worden aangeraden.
- Bij gebitsproblemen kan het advies zijn om het gebit te laten bekijken door de tandarts. Soms veroorzaakt een slecht gebit door ontstekingen hoofdpijn.

## MEDICAMENTEUS ADVIES

Meestal kan bij hoofdpijn worden volstaan met het advies voor een eenvoudige pijnstiller in voldoende hoge dosering. Zeker wanneer het een volwassene betreft die last heeft van hoofdpijn die hem bekend voorkomt. Raad bij chronische spanningshoofdpijn echter het chronisch gebruik van pijnstillers af, omdat er veel kans is op het ontstaan van medicatieovergebruikshoofdpijn.

Bij migraine kunnen pijnstillers het beste worden toegediend bij het begin van de hoofdpijn. Tijdens een migraineaanval is het transport van de maag naar de darm verstoord waardoor medicijnen niet goed in de darm kunnen worden opgenomen.

### EERSTEKEUZEMIDDEL

#### Paracetamol

- Zie het hoofdstuk Paracetamol op pagina 375.

#### Toelichting

Bij hoofdpijn is paracetamol eerste keuze. Paracetamol werkt goed en heeft bijna geen contra-indicaties en interacties. Soms wordt paracetamol gecombineerd met coffeïne. Coffeïne versterkt mogelijk het pijnstillende effect van paracetamol en werkt opwekkend. Een nadeel van deze combinatie kan zijn dat coffeïne lichte maagklachten en slapeloosheid kan veroorzaken.

### TWEEDEKEUZEMIDDELEN

#### Diclofenac, ibuprofen, ketoprofen, naproxen, acetylsalicylzuur of carbasalaatcalcium

- Zie het hoofdstuk NSAID's op pagina 367.

### **Toelichting**

**Let op:** een aantal sterktes en verpakkingsgroottes van NSAID's is ingedeeld als Uitsluitend Apotheek (UA). Bij eerste uitgifte van deze verpakkingen is het van belang om medicatiebewaking uit te voeren. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van de UA-vragenlijst, zie ook het hoofdstuk NSAID's op pagina 367. In het algemeen geldt dat de genoemde pijnstillers niet langer dan enkele dagen mogen worden gebruikt, tenzij op voorschrift van de arts. Deze pijnstillers hebben meer interacties dan paracetamol.

## **AFGERADEN MIDDELEN**

Er wordt aangeraden om gebruik van pijnstillers te beperken tot enkelvoudige preparaten. Combinaties van verschillende pijnstillers (zoals paracetamol met acetylsalicylzuur of met propyfenazon) die gedurende lange tijd worden gebruikt, kunnen necrose in de nier en chronisch nierfalen (analgetica-nier) veroorzaken. Bovendien zijn bij gebruik van propyfenazon ernstige overgevoelighedsreacties, waaronder anafylactische shock, gemeld.

## **MEDICIJNEN OP RECEPT**

Wanneer er bij migraine ook misselijkheid optreedt, kan de huisarts naast de pijnstiller in een voldoende hoge dosering een anti-emeticum (domperidon of metoclopramide) voorschrijven. Dit gaat de misselijkheid tegen en zorgt voor een betere opname van de pijnstiller in het lichaam.

Wanneer de combinatie van een vrij verkrijgbare pijnstiller en een anti-emeticum bij migraine niet helpt, kan de arts een triptaan voorschrijven (bijvoorbeeld sumatriptan of zolmitriptan). Als het ene triptaan onvoldoende effect heeft, kan een andere worden geprobeerd. Bij meer dan 2 aanvallen per maand kan er preventieve medicatie worden gebruikt. De huisarts schrijft hiervoor meestal metoprolol of propranolol voor.

## **AANVULLENDE INFORMATIE**

- [Publieksfolder Hoofdpijn](#)
- [Apotheek.nl](#)
- [Kennistest Hoofdpijn](#)
- [Thuisarts.nl](#)

Zie ook de bronvermeldingen achterin dit boek.