Hoofdpijn, adviezen voor volwassenen

Patiënteninformatie Neurologie

Hoofdpijn, adviezen voor volwassenen.

Inleiding

Iedereen heeft weleens hoofdpijn. Dat is gewoonlijk geen probleem. Vervelend wordt het als u door de hoofdpijn niet meer kunt doen wat u wilt of moet doen. De hoofdpijn beperkt u in het dagelijks leven. Vooral als u regelmatig hoofdpijn heeft. Ook onbegrip omdat men niet ziet dat u zich niet lekker voelt.

Oorzaken van hoofdpijn

Soms is het duidelijk waar de hoofdpijn vandaan komt: een verkoudheid of griep of u heeft uw hoofd gestoten. Maar soms is de oorzaak niet zo duidelijk. We hopen u met deze folder adviezen te geven om de kans op hoofdpijn of de verergering ervan te beperken.

Adviezen

Eten en drinken

Bepaalde voedingsstoffen zoals koffie, cola, en bepaalde kaassoorten kunnen hoofdpijn veroorzaken. Denkt u dat u met hoofdpijn op een bepaalde soort eten of drinken reageert? Dan kunt u dit uittesten (eventueel met behulp van een diëtiste). U neemt dan geruime tijd (minimaal 2 maanden) het betreffende eten of drinken niet en daarna bewust weer wel. Uw eigen reactie zal u genoeg vertellen.

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

- cafeïne houdende dranken zoals: koffie, thee, cola, ijsthee en energiedranken;
- overslaan van maaltijden (bijvoorbeeld niet ontbijten);
- te weinig drinken;
- hele dag kauwen op kauwgom of drop.

Adviezen die u kunnen helpen om hoofdpijnklachten als gevolg van (niet) eten en drinken te verminderen:

- Drink zo min mogelijk cafeïnehoudende dranken.
  Koffie en energiedrankjes bevatten de meeste cafeïne. Naast cafeïnevrije koffie en cola zijn ook de theesoorten, kruidenthee, fruit fusion van pickwick, rooibosthee, zoethoutthee en sterrenmix thee cafeïnevrij.
- Eet en drink op tijd en voldoende.
  Neem iedere dag 3 hoofdmaaltijden. Neem daarnaast 3 tot 4 gezonde tussendoortjes. Het laatste tussendoortje mag in de loop van de avond (voor 20.00 uur) nemen. Vindt u het moeilijk om te ontbijten? Probeer dan eens ontbijtgranen (muesli of brinta). Het is belangrijk om in ieder geval iets te eten en te drinken.
  Soms merkt u pas aan het einde van de dag dat u te weinig hebt gedronken. Houd een aantal dagen bij hoeveel u drinkt. Het advies is om minimaal 1,5 liter te drinken per dag (bron: voedingscentrum). Let erop dat u ook onder werktijd eet en drinkt.
- Let op met (te lang) uitslapen.
  Slaap niet langer dan 2 uur uit, omdat er dan een te lange tijd zit tussen het moment van slapen en het ontbijt. Bijvoorbeeld als u normaal om 7.00 uur opstaat sta dan in het weekend niet later dan 9.00 uur op. Slaapt u minder dan 8 uur? Dan neemt het lichaam minder voedingsstoffen op vanuit de darmen en heeft het meer behoefte aan (slechte) suikers. Dit kan uw hoofdpijn verergeren.

Werkhouding/beeldscherm

Besteedt u een deel van de dag aan beeldschermtijd (computer, laptop, televisie, gamen en telefoon)? Dan kan dit hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Zorg ervoor dat u niet te lang achter elkaar beeldschermtijd hebt.

Onderbreek het werken achter de computer regelmatig. Het advies is om 1 à 2 uur een pauze van ongeveer 10 minuten te nemen, waarin u even opstaat en rondloopt. Neem ook zeker 3 à 4 keer per uur 1 tot 2 minuten rust waarbij u even wat drinkt of zich uitrekt.

Daarnaast kan een goede werkhouding (ergonomische houding) veel klachten, waaronder hoofdpijn, voorkomen. Let hierbij op:

- Zorg voor voldoende werkruimte rondom de computer en toetsenbord.
- Houd uw hoofd rechtop met het gehele lichaam en gezicht naar het beeldscherm.
- De afstand tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm zijn.
- Zet het beeldscherm op ooghoogte. Het midden van het beeldscherm moet op ooghoogte staan. Verhoog eventueel het beeldscherm door bijvoorbeeld een paar dikke boeken onder het beeldscherm te leggen of een beeldschermverhoger aan te schaffen.

- Wanneer u voor de computer zit moeten de schouders ontspannen naar beneden hangen. De onderarmen moeten goed ondersteund worden door armleuningen of het werkblad.
- Zit met een rechte rug op de stoel. In de holling van de rug boven de billen moet u voldoende steun voelen van de stoel. Is dit niet het geval? Ondersteun dan de rug extra door bijvoorbeeld een opgerolde handdoek of een stevig kussen.
- Zet uw stoel niet te hoog. U moet gemakkelijk een platte hand tussen de bovenbenen en de stoel kunnen schuiven.
- Zorg voor voldoende ruimte tussen de knieholte en de zitting van de stoel (ongeveer ter grootte van een vuist).
- U moet met de voeten plat op de grond kunnen steunen terwijl bovenstaande adviezen allemaal uitgevoerd worden. Lukt dit niet? Gebruik dan een voetenbankje.
- Laat een werkplekonderzoek doen waarbij door een arbeidsdeskundige uw werkplek aan uw wensen kan worden aangepast.

Medicatiegebruik

Neemt u (vaak) een pijnstiller als u hoofdpijn heeft? Dan kan dit echter ook een oorzaak van hoofdpijn zijn. Daarom is het advies om niet meer dan 2 dagen per week pijnstillers te gebruiken, bijvoorbeeld paracetamol of ibuprofen. Het gebruik van triptanen (speciale medicatie bij migraine) is maximaal 8 dagen per maand.

Slapen

Iedereen heeft slaap nodig, maar te weinig slaap, te veel slaap of onrustig slapen kan hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Adviezen die deze problemen zo veel mogelijk verminderen:

- Ga iedere avond op tijd naar bed en sta iedere morgen op dezelfde tijd op. Slaap (in het weekeind) maximaal 2 uur langer uit dan normaal.
- Doe geen middagdutjes. Hebt u echt een dutje nodig, bijvoorbeeld als u ziek bent of een migraineaanval hebt? Slaap dan niet langer dan 30 minuten doe dit voor 15.00 uur.
- Zorg voor een ideale temperatuur op uw slaapkamervoor. Overdreven warmte of koude kan de slaap verstoren. Een koele kamer (raam open) heeft de voorkeur boven een verwarmde kamer.
- Houd uw slaapkamer rustig. Verwijder storende dingen op de kamer zoals een luid tikkende wekker. Gebruik ook uw mobiele telefoon niet als wekker. Ook bij opladen en als deze op “stil” staat kan dit storen in uw slaap. Leg uw mobiele telefoon daarom in een andere ruimte.
- Gebruik uw bed alleen om in te slapen. Vermijd televisie, laptop of mobiele telefoon. Deze hebben een blauw licht dat het slaapritme verstoort. Uw hersenen denken dat het dag is in plaats van nacht.

Inspanning/ontspanning

Om u goed te voelen is het belangrijk om een goed evenwicht tussen inspanning (bijvoorbeeld werk en taken) en ontspanning te hebben. Plan vaste momenten van ontspanning in, bijvoorbeeld na het werk en voor het slapen gaan.

Inspanning door sporten/bewegen kan helpen bij het ontspannen.

Sporten, maar ook van en naar uw werk fietsen of de kinderen te voet of met de fiets naar school brengen is een gezonde inspanning. Het advies voor iedereen is om minimaal 30 minuten per dag goed te bewegen.

Let er wel op dat sommige sporten zoals borstcrawl en schoolslag bij zwemmen en extra trainen van nek- en schouderspieren bij fitness hoofdpijnklachten kunnen verergeren.

Een heel andere manier van ontspanning kan komen van yogaoefeningen, meditatie, cursussen (denk bijvoorbeeld aan schilder- of knutselcursus) en ontspanningsoefeningen.

In het dagelijkse leven krijgt u veel informatie en andere prikkels. Plan daarom regelmatig een moment van rust in. Probeer niet te veel met sociale media bezig te zijn: check dus niet ieder uur facebook, mail of whatsapp. Vooral aan het einde van de dag is rust in uw hoofd erg belangrijk. Onderneem daarom 1 uur voor u gaat slapen geen zware lichamelijk en geestelijke inspanningen meer. Wat lezen of muziek luisteren helpt wel bij een rustige afsluiting van de dag.

Werk

U brengt misschien een groot deel van de dag op het werk door. Heeft u veel of vaak hoofdpijn? Informeer dan uw werkgever en/of uw collega’s. Vertel welke klachten u heeft en wat men voor u kan doen. Maak hierover duidelijke afspraken.

Adviespunt werk van de Nederlandse vereniging van hoofdpijnpatiënten kan u eventueel aanvullende informatie geven en u helpen met vragen omtrent werk en hoofdpijn: http://allesoverhoofdpijn.nl/adviespunt-werk

Vragen

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel uw vraag dan aan polikliniek neurologie via de BeterDichtbij app. Of neem dan contact op met polikliniek neurologie op 088 - 70 68 535.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek: Neurologie - Bravis | Bravis
Zij maken dan een passende afspraak voor u bij de hoofdpijnverpleegkundige.

04/25