

Heeft u vaak last van hoofdpijn? Onderzoek wat voor hoofdpijn u heeft en of fysiotherapie een oplossing kan zijn.

Mogelijk zijn deze klachten voor u herkenbaar:

Spierspanningshoofdpijn kenmerkt zich door een wisselende locatie van de hoofdpijn (soms links, soms rechts van het hoofd), een drukkend of knellend gevoel, een matige intensiteit en waarbij de hoofdpijn niet erger wordt tijdens het uitvoeren van lichamelijke activiteiten. Misselijkheid, overgevoeligheid voor licht en geluid kunnen ook voorkomen. Laatstgenoemde klachten kunnen ook op migraine wijzen. Uit onderzoek blijkt dan ook dat mensen met spierspanningshoofdpijn vaak ook last hebben van migraine.

Cervicogene hoofdpijn kenmerkt zich door een hogere mate van pijn en die vaak ook erg belemmerend in het normale functioneren. Deze vorm van hoofdpijn wordt steeds op dezelfde plaats in het hoofd of aangezicht gevoeld en gaat vaak gepaard met (lichte) beperkingen in het bewegen van de nek, zoals omkijken tijdens het autorijden

Mogelijke oorzaken van deze klachten.

- Spierspanningshoofdpijn wordt ook wel eens spanningshoofdpijn genoemd. Hoewel dit in sommige gevallen klopt en de klachten het gevolg kunnen zijn van stress, is dit zeker niet in alle gevallen de oorzaak. Meestal is een verkeerde houding en een verhoogde spierspanning in de nek de oorzaak.
- Cervicogene hoofdpijn komt aanzienlijk minder vaak voor. De oorzaak ligt hem meestal in het niet goed meebewegen van één of meer van de bovenste nekwerfels. Het is dus eigenlijk een nekklacht. Echter vertalen onze hersenen de pijnsignalen verkeerd, waardoor nekpijn wordt gevoeld als hoofdpijn.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Een goede houding: zorgt dat u rechtop zit, vooral tijdens werken aan een bureau.
- Zorg voor dat goed zicht hebt op de PC. Laat eventueel uw ogen na testen bij de opticien.
- De meest gemaakte fout wat betreft houding is 'ingezakt' zitten.
Merkt u dat dit voor u ook geldt, dan kunt u de volgende oefening regelmatig doen: Ga zitten op een stoel, met beide voeten stevig op de grond. Maak uw rug vervolgens lang door zo rechtop mogelijk te komen zitten, gedurende 10 seconden. Laat dit vervolgens los en herhaal 10 maal.
- Zorg dat u uitgerust bent.
- Vermijd stress en ga regelmatig sporten, bij het sporten komen endorfine (happy hormons) vrij die zorgen ervoor dat u zich prettig gaat voelen, het stress gevoel vermindert.

Over wat Fysiotherapiepraktijk Marieke Meeuwis kan doen.



MARIEKE MEEUWIS
FYSIOTHERAPIE
VOOR RUG EN BEKKEN

De fysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met een goede diagnose, voorlichting, preventie. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen door middel van verschillende behandeltechnieken waaronder manuele therapie, ontspanningsoefeningen, triggerpoint massage en gericht trainen van de nekspieren.