

# Hoofdpijn en Migraine

## De therapie

Bij de therapie worden de technieken die tijdens het onderzoek hoofdpijn opwekten enkele keren herhaald. Hierdoor vermindert de gevoeligheid en neemt de frequentie en intensiteit van de hoofdpijn af. Als u klachtenvrij bent, krijgt u advies wat u kunt doen om een terugkeer van uw klachten te voorkomen. Dit zijn vaak houdingsadviezen en soms het advies om een enkele oefening te doen. *Regelmatige onderhouds- of controlebehandelingen zijn niet nodig!*

## Betaling en vergoeding

Deze (bijzondere) vorm van fysiotherapie komt in aanmerking voor vergoeding door uw zorgverzekeraar. In de meeste gevallen vallen de kosten onder de dekking van een aanvullende verzekering.

Om u nu en in de toekomst geheel naar eigen inzicht te kunnen behandelen en de hoogste kwaliteit te bieden, sluit ik geen contracten met zorgverzekeraars. U moet daarom contant of met uw pinpas betalen. De actuele prijs van een zitting vindt u op mijn website of kunt u telefonisch opvragen.

De rekening die u krijgt, kunt u bij uw zorgverzekeraar indienen. De mate van vergoeding is afhankelijk van uw polis.

## Kwaliteit

Mijn praktijk is erop gericht de hoogst mogelijke kwaliteit te bieden. Dat betekent dat ik samen met de patiënt in een zo kort mogelijke tijd de grootst mogelijke verbetering wil bereiken.

Met persoonlijke aandacht en uitleg betrek ik de patiënt actief bij de voortgang van de behandeling. Daarnaast geef ik adviezen die kunnen zorgen dat de bereikte verbetering ook aanhoudt.

Voor deze manier van werken is een zitting van een half uur vaak te kort. Daarom reserveer ik aanzienlijk meer tijd.

Dankzij de gevolgde scholingen en jarenlange ervaring heb ik buitengewoon goede mogelijkheden om patiënten met klachten van de wervelkolom succesvol te behandelen. Door mij speciaal op rug-, nek-, en hoofdpijnpatiënten te richten, kan ik mij intensief met deze problematiek bezighouden. Gerichte zelfstudie, nascholingen en overleg met andere specialisten helpen mij mezelf verder te verbeteren.



Koen Overdijk, fysiotherapeut, geregistreerd in:

- MDT/McKenzie-register (sinds 1998).
- Internationaal register voor hoofdpijntherapeuten van Dean Watson
- Centrale kwaliteitsregister (CKR/KNGF)
- BIG register



**Het Orthopedisch  
Adviesburo**

**Duidelijk beter!**

Onderzoek en therapie vlg. MDT/McKenzie & Dean Watson  
Langstraat 84 5912 PB Venlo 077-3511714  
[www.koenoverdijk.nl](http://www.koenoverdijk.nl)

Copyright © Orthopedisch Adviesburo (2010)



Speciale Fysiotherapie voor hoofdpijn, nek- en rugklachten

# Hoofdpijn

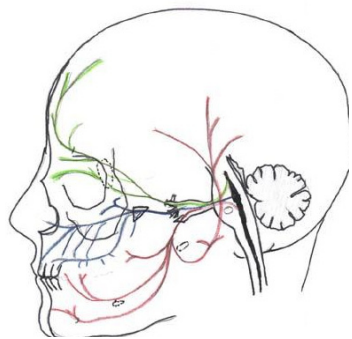
Weinig mensen kunnen zeggen dat ze nog nooit hoofdpijn hebben gehad, maar meestal verdwijnt het weer. Dat gaat vanzelf, of na een nacht slapen, of door gebruik van pijnstillers. Bij sommige mensen keert de pijn echter regelmatig terug en/of is deze zeer ernstig. Het kan gepaard gaan met bijverschijnselen zoals misselijkheid en lichtschuwheid. Bij hoofdpijn wordt het onderscheid gemaakt tussen primaire en secundaire hoofdpijn. Secundaire hoofdpijn is het gevolg van een andere aandoening, zoals een ontsteking, griep, problemen van de bloedvaten of een tumor. De therapie bestaat dan uit de behandeling van de gevonden oorzaak. Primaire hoofdpijn heeft geen aantoonbare oorzaak. Alle vormen van migraine, spanningshoofdpijn en clusterhoofdpijn behoren tot deze groep. De gebruikelijke behandeling bestaat uit speciale medicijnen die de symptomen bestrijden of een volgende aanval voorkomen.

## Waar ontstaat hoofdpijn?

Informatie uit structuren in het hoofd en bovenste nek (zoals bloedvaten, bijholtes, tanden, en gezicht) komt samen in een gebied in de hersenstam, de

cervico-trigeminale kern. Pijnprikkels uit deze structuren stijgen via deze kern op naar de hersenschors en kunnen zo (secundaire) hoofdpijn veroorzaken. Normale prikkels zoals

een geringe bloedvatvernauwing of -verwijding in het hoofd, een lichte bloeddrukverandering of



normale druk op een tand veroorzaken gewoonlijk geen hoofdpijn.

## De nek als hoofd (-pijn)-oorzaak!

Veel deskundigen achten de nek verantwoordelijk voor slechts een klein deel van alle hoofdpijnen. Voor de diagnose van deze zogenaamde cervicogene hoofdpijn gaat men af op aanwijzingen van de patiënt, bijvoorbeeld dat de hoofdpijn altijd begint in de nek, is ontstaan na een ongeval, of wordt veroorzaakt door een beweging van de nek.

De Australische hoofdpijnspecialist **Dean Watson** constateerde bij talloze patiënten dat de nek veel vaker dan wordt aangenomen de hoofdoorzaak van hoofdpijn is. Met zijn unieke onderzoeksmethode is dit betrouwbaar vast te stellen.

Een stoornis hoog in de nek kan de kern in de hersenstam via zenuwbanen voortdurend prikkelen. Hierdoor raakt deze *overgevoelig* en kunnen normale prikkels van elders uit het hoofd ook hoofdpijn gaan veroorzaken.

Veel hoofdpijnpatiënten weten niet dat ze een stoornis in de nek te hebben. Deze kan langzaam zijn ontstaan en hoeft in het dagelijkse leven niet veel pijn of hinder te veroorzaken.

## Het raadsel Triggers verklaard..

Bij sommige patiënten kunnen bepaalde voedingsstoffen of dranken, lichamelijke inspanning, stress, menstruatie, ontspanning, harde geluiden of fel licht een hoofdpijnaanval uitlokken. Deze *schijnbare* oorzaken noemen we triggers. Ze hebben vaak invloed op de wijde of druk in de bloedvaten in het hoofd. Op zich zijn dat normale veranderingen



gen, maar bij patiënten met een *overgevoelige kern* kan de hersenstamkern hierdoor voor een langere tijd pijnprikkels veroorzaken. Andere triggers beïnvloeden waarschijnlijk ook de pijngevoeligheid van de kern in de hersenstam.

Een trigger kan dus worden gezien als de laatste druppel die een volle emmer doet overlopen. Triggers voortdurend vermijden is moeilijk en leidt zelden tot genezing. Daarbij kan de gevoeligheid en daarmee het aantal triggers in de loop van de tijd toenemen. Bij veel patiënten is de gevoeligheid zo hoog, dat ook zonder duidelijke trigger telkens weer hoofdpijn ontstaat.

## Het onderzoek volgens Watson.

In een gesprek worden vragen gesteld over uw hoofdpijn en de bijverschijnselen om te beoordelen of er andere oorzaken voor uw hoofdpijn kunnen zijn. Als daar geen aanwijzingen voor zijn, begint het lichamelijk onderzoek. Hierbij wordt door druk van een vingertop in de nek geprobeerd uw hoofdpijn op te wekken. Als dit lukt en de hoofdpijn bij aanhouden van de druk ook weer vermindert, heeft de hoofdpijn tenminste een medeoorzaak in de nek.

**Let op: Er vindt dus geen risicovolle snelle impuls, correctie of beweging plaats zoals bij het manipuleren of het zogenaamde "kraken".**

Als u aan het begin van een zitting duidelijke hoofdpijn heeft en deze tijdens de behandeling sterk vermindert of verdwijnt, is dit ook een sterke aanwijzing dat de nek de hoofdrolspeler is. Meestal blijft na consequente behandeling de hoofdpijn geheel weg. **Dit gebeurt ook na jarenlange regelmatige hoofdpijn!** Als er in de nek niets wordt gevonden, wordt u (terug-) verwezen naar uw huisarts met het advies voor verder onderzoek.