

## Jongeren en hoofdpijn

Wat kun je het soms toch druk hebben! Naar school, huiswerk maken, sporten, bijbaantje, uitgaan enzovoort. Een dag lijkt vaak veel te kort. Als je je gezond voelt, kun je veel aan en is het niet erg om veel op je programma te hebben staan. Vervelender is het als je regelmatig last hebt van hoofdpijn, waardoor je niet alles, wat je zou willen doen, kunt volbrengen.

### Oorzaken

Een veel voorkomende oorzaak van hoofdpijn is een tekort aan slaap, oververmoeidheid. Een keer op tijd naar bed kan helpen, de hoofdpijn is dan vaak snel verdwenen. Verder kunnen stress of spanning en hormonale schommelingen bij pubers een rol spelen. Soms komt de hoofdpijn steeds weer terug, maar is een duidelijke oorzaak niet aan te geven. Het kan te maken hebben met een vastzittende verkoudheid, met bloedarmoede, met slechte ogen enz.

Het is ook mogelijk dat je aanleg hebt voor hoofdpijnklachten. Er kan sprake zijn van spanningshoofdpijn of van migraine, iets dat vaak in de familie zit.

### Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn voelt als een doffe, drukkende pijn die aan beide zijden van het hoofd zit. Het is alsof er een strakke band om het hoofd zit. Vaak straalt de pijn vanuit de nek naar het hoofd, waarbij de nek en schouders stijf en pijnlijk zijn. Deze hoofdpijn duurt enkele uren, trekt dan weer langzaam weg en kan na dagen tot weken of zelfs maanden weer terugkomen.

### Migraine

Een andere vorm van hoofdpijn die soms bij jongeren voorkomt is migraine. Deze hoofdpijn treedt op in aanvallen. De lengte van de aanvallen varieert van enkele uren tot enkele dagen en een aanval heeft een duidelijk begin en einde. De pijn is vrij intens, zit meestal aan één kant van het hoofd en is vaak bonzend of kloppend. Het begin van een aanval is vaak acuut. Bijkomende verschijnselen zijn misselijkheid, braken en diarree. Normaal functioneren is dan niet mogelijk, rust en slapen is de beste remedie.

Een aanval van migraine wordt bij een groot deel van de jongeren vooraf gegaan door voortekenen. Deze voortekenen kunnen per persoon erg verschillen, maar zijn voor de betreffende persoon wel steeds dezelfde. Voorbeelden zijn:

- vermoeidheid;
- lusteloosheid;
- geeuwen;
- prikkelbaarheid;
- buikpijn;
- misselijkheid;
- diarree;
- braken;
- duizeligheid;
- overgevoeligheid voor fel licht;
- warm aanvoelen;
- bleek zien.

Soms wordt een migraineaanval vooraf gegaan door een zogenaamde aura zoals tintelingen aan één kant van het lichaam, zien van lichtflitsen, vlekken of sterretjes, spraakstoornissen, gezichtsvelduitval of krachtverlies. Dit duurt ongeveer tien tot zestig minuten en treedt op vlak voordat de hoofdpijn begint.

### Wat kun je zelf aan hoofdpijn doen?

Vaak helpt een goede nachtrust al voldoende. Komt de hoofdpijn steeds terug, dan is extra aandacht voor de bedtijd van belang. Ook gevarieerd en op tijd eten doet goed en zorg voor voldoende vocht (minimaal 1,5 liter per dag). Daarnaast kan voldoende frisse lucht (niet altijd in de boeken, maar op tijd een frisse neus halen) en ventilatie in huis ook veel betekenen.

Bij sommige jongeren kunnen bepaalde voedingsmiddelen hoofdpijn uitlokken. Voorbeelden zijn chocola, cola, pinda's en koffie. Het is moeilijk om dit te achterhalen, maar het kan wel eens de moeite lonen om deze producten een tijdje weg te laten en dan te zien hoe het met de hoofdpijn gaat. Je moet wel even volhouden, want soms verergeren de klachten in eerste instantie. Dit duurt echter maar kort.

### **Wat betreft medicijnen het volgende**

Soms kan een tablet paracetamol of zetpil snel verlichting geven van de pijn. Maak hier geen gewoonte van. Als je vaak zo'n hevige hoofdpijn hebt, dat er een pijnstiller nodig is, doe je er goed aan eerst naar de huisarts te gaan. Als je aan migraine denkt, is het zeker raadzaam om eerst de huisarts te raadplegen. Er zijn medicijnen tegen migraine die de aanvallen trachten te voorkomen. Deze medicijnen moet je dan dagelijks innemen. En er zijn medicijnen om de aanval, die al begonnen is, op te vangen. Echter bij jongeren worden deze, vaak wat zwaardere medicijnen, alleen in uitzonderingsgevallen gegeven.

Soms, met name bij spanningshoofdpijn, kan fysiotherapie van de nek- en schouderspieren goed helpen.

### **En verder**

Als je vaak hoofdpijn hebt, is het goed om dit ook met school te bespreken. Er kan dan zonnodig rekening mee gehouden worden.

### **Kijk voor meer informatie over hoofdpijn op de volgende sites:**

[www.hoofdpijn.pagina.nl](http://www.hoofdpijn.pagina.nl)

[www.hoofdpijnpatienten.nl](http://www.hoofdpijnpatienten.nl)

[www.kopzorgen.nl](http://www.kopzorgen.nl)

[www.hoofdpijntest.nl](http://www.hoofdpijntest.nl)

[www.hoofdpijn.nl](http://www.hoofdpijn.nl)

### **Tot slot**

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)