



## Migraine / Hoofdpijn

### Wat is het?

Migraine bestaat uit aanvallen waarbij de hoofdpijn vaak op de voorgrond staat. Migraine komt vaak voor. Naar schatting lijdt ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking aan migraine. Migraine komt vaker voor bij vrouwen.

### Waar heb je last van?

De migraineaanval is te verdelen in de voorfase (waarschuwing), aurafase, hoofdpijnfase en de herstelfase. Tijdens de voorfase kunnen klachten optreden van dorst, bleekheid, misselijkheid, geeuwen, stijve nek, vermoeidheid, concentratieproblemen, stemmings- of gedragsveranderingen.

Klachten in de aurafase zijn voorbijgaande klachten, die gewoonlijk korter duren dan zestig minuten. In de aurafase ziet men vaak lichtflitsen of vlekken voor de ogen, maar er kunnen ook tintelingen optreden, gevolgd door gevoelloosheid in een arm of been. De typische hoofdpijn bij migraine is eenzijdig, kloppend van karakter, gaat gepaard met misselijkheid, overgeven en overgevoeligheid voor licht en geluid. De pijn wordt meestal erger door lichamelijke inspanning. Niet iedere migrainepatiënt heeft dezelfde klachten; bijvoorbeeld bij de één kan de hoofdpijn dubbelzijdig zijn en bij de ander treden geen aura's op. Een aanval kan uren tot dagen duren en verdwijnt pas vaak als de patiënt gaat slapen.

### Wat is de oorzaak?

Migraine is een neuro-vasculaire ziekte waarbij delen van de hersenen, zenuwen en bloedvaten betrokken zijn. Tijdens migraineaanvallen speelt de ontregeling van de vijfde hersenzenuw (n. trigeminus) en een veranderde gevoeligheid voor pijn een belangrijke rol.

Aangenomen wordt dat migrainepatiënten een verlaagde drempel hebben voor het ontstaan van migraineaanvallen, waardoor inwendige of uitwendige prikkels gemakkelijk een migraineaanval kunnen geven. Aanleg speelt hierbij een rol. Bepaalde voedingsmiddelen en omstandigheden kunnen een aanval uitlokken.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose wordt gesteld op basis van de anamnese, ofwel de klachten die de patiënt heeft. Als hoofdpijn volgens een typisch patroon verloopt, kan de diagnose migraine gesteld worden. Aanvullend onderzoek, zoals een CT- of MRI-scan, is dan niet nodig, behalve in bijzondere gevallen.

### Wat kun je eraan doen?

De behandeling van migraine bestaat uit leefregels en het slikken van medicijnen. De leefregels zijn:



## Migraine / Hoofdpijn

- regelmatig slapen, eten en bewegen;
- het vermijden van gebruik van alcohol, cafeïne en aspartaam (zoetstof);
- voldoende ontspanning.

Medicijnen kunnen gebruikt worden om de hoofdpijn en misselijkheid tijdens de aanval te behandelen of als preventieve kuur waarbij de patiënt elke dag medicijnen slikt om de kans op een aanval te verminderen of minder migraine te krijgen.

### Meer weten?

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

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

*Juli 2011 / revisie februari 2014 / revisie februari 2019*