



## Hoofdpijn (medicatie-afhankelijk)

### Wat is het?

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is een chronische hoofdpijn die ontstaat of erger wordt door te veel pijnstillers te slikken. Meestal zijn dat pijnstillers tegen hoofdpijn.

### Wat zijn de klachten?

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is een zeurende hoofdpijn die u elke dag of bijna elke dag heeft. De hoofdpijn is er al als u wakker wordt en is dan vaak op zijn hevigst. De hoofdpijn wordt erger als u probeert te stoppen met de medicijnen tegen de hoofdpijn. Het lijkt vaak samen te hangen met bijvoorbeeld angst- en depressieve stoornissen.

### Wat is de oorzaak?

Alle medicijnen tegen acute (hoofd)pijn kunnen medicatie-afhankelijke hoofdpijn veroorzaken. Hoe vaak, hoe regelmatig en hoe lang u deze medicijnen slikt is allemaal van invloed. U zou maximaal het volgende mogen slikken: 2 dagen medicijnen (triptanen en/of gewone pijnstillers), 7 dagen niets. Hoeveel medicijnen u slikt is minder belangrijk dan hoe vaak u dat doet. Als u de medicijnen vaker slikt, loopt u risico dat u last krijgt van een medicatie-afhankelijke hoofdpijn.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

U kan een medicatie-afhankelijke hoofdpijn hebben als u:

- chronische hoofdpijn heeft. Dat is hoofdpijn die langer dan drie maanden duurt, met meer dan 15 dagen hoofdpijn per maand.
- meer dan 15 dagen per maand of meer dan 2 dagen per week pijnstillers inneemt. Voor sommige pijnstillers geldt dit zelfs al als u ze meer dan 10 dagen per maand gebruikt. Hoeveel pijnstillers u per keer inneemt maakt daarbij niet uit.

Om te weten te komen of u medicatie-afhankelijke hoofdpijn heeft, kan u het beste een hoofdpijndagboek bijhouden.

### Welke behandeling is mogelijk?

Het belangrijkste is dat u helemaal stopt met alle pijnstillers. Veel patiënten krijgen hierdoor ontweningsverschijnselen. Meestal betekent dit dat de hoofdpijn erger wordt. Maar ook misselijkheid, overgeven, gespannenheid/overmatige prikkelbaarheid, een snelle hartslag/hartkloppingen en zweten zijn mogelijke verschijnselen.

Migrainepatiënten die triptanen of ergotamine gebruiken en daarmee stoppen, kunnen hoofdpijnaanvallen krijgen die lijken op een zware en langere migraineaanval. Vooral in de eerste 1 tot 2 weken zijn deze verschijnselen het hevigst. De dagelijkse hoofdpijn verdwijnt daarna niet meteen, maar wordt in de weken en maanden daarna wel minder. Heel soms krijgen patiënten overbruggingsmedicijnen voorgeschreven als ze stoppen met hun pijnstillers. Maar er is geen bewijs dat dit werkt.

Patiënten kunnen gewoon thuis stoppen met de pijnmedicatie. Ze hoeven hiervoor niet in het ziekenhuis te worden opgenomen.

Naast het stoppen met de medicijnen raden we u aan om uw manier van leven aan te passen. U kan dan denken aan minder cafeïne gebruiken, voldoende bewegen en op regelmatige tijden eten en slapen. Als u ook last heeft van depressieve stoornissen, angststoornissen of slaapstoornissen moeten die natuurlijk ook worden behandeld.

### Meer weten?

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