

hoofdpijn

ogen controleren

nekkachten

spanning in de nek

migraine

licht of geluid

draaiërig

nekspecialist

veilige behandelmethode

**De chiropractor, uw rug- en nek specialist.**

#### NCA

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) is de oudste beroepsvereniging van en voor chiropractoren in Nederland. Sinds haar oprichting in 1975 streeft zij naar erkenning van chiropractie in Nederland en maakt de vereniging zich sterk voor chiropractische zorg volgens de allerhoogste kwaliteitsstandaard.

## Chiropractie en hoofdpijn

#### Nederlandse Chiropractoren Associatie

Waagplein 4a  
8501 BE JOURE  
Telefoon: 0513 412041

Email: [info@chiropractie.nl](mailto:info@chiropractie.nl)  
Website: [www.chiropractie.nl](http://www.chiropractie.nl)



**NCA** Nederlandse  
Chiropractoren Associatie

## Hoofdpijn

Wist u dat 20% van de Nederlandse bevolking wekelijks hoofdpijn heeft? Er bestaan verschillende soorten hoofdpijn met verschillende oorzaken, zoals spanningshoofdpijn of migraine. Hoofdpijn kan een oorsprong in de gewrichten of de spieren van de nek en de schedelrand hebben. Daarom gaan nekklachten vaak gepaard met hoofdpijnklachten. Hoofdpijn kan echter ook andere oorzaken hebben. In deze folder besteden we aandacht aan drie vormen hoofdpijn: spanningshoofdpijn, cervicogene hoofdpijn en migraine.

## Oorzaken van hoofdpijn

Hoofdpijn is vaak erg complex en kent vele verschillende oorzaken. Deze kunnen gerelateerd zijn aan spieren en gewrichten, het zenuwstelsel maar ook hormonen, ogen, de vochthuishouding en stress kunnen een rol spelen. Zoals gezegd is het vaak een combinatie van meerdere factoren die uiteindelijk tot hoofdpijn leidt. Hierbij kan men denken aan onder andere:

- Verkeerde fysieke houding
- Veel beeldschermwerk
- Lichamelijke inactiviteit
- Tandknarsen en kaakklemmen
- Vochthuishouding (water, cafeïne)
- Stress
- Voeding (oude kaas, chocolade, smaakversterkers)
- Hormonen
- Eet- en slaappatroon

**Cervicogene** hoofdpijn ontstaat vanuit de nek. De hoofdpijn komt vaak aan één kant van het hoofd voor, maar kan ook aan beide kanten voorkomen. Er is vaak naast hoofdpijn ook pijn in de nek, schouder, arm en/ of tussen de schouderbladen. De onderliggende oorzaak is niet bekend, mogelijk heeft dit met overprikkeling van een zenuw te maken. In de nek is er vaak sprake van hypomobile gewrichten en overbelaste spieren, de behandeling zal zich hierop richten.

**Spanningshoofdpijn** kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld een verkeerde beweging of houding (van de rug). Als de gewrichten niet goed bewegen en spieren gespannen zijn, kan dit leiden tot hoofdpijn. Spanningshoofdpijn is een drukkende pijn die vanuit de nek uitstraalt naar het hoofd, de pijn kan overal in het hoofd zitten. Bij stress, vermoeidheid of slecht slapen kunnen de klachten verergeren.

Soms worden deze twee soorten hoofdpijnen door elkaar gehaald. Door de overlap in symptomen is dat begrijpelijk, maar door het ontstaan vanuit de nek en de bijbehorende symptomen is cervicogene hoofdpijn toch een andere en op zichzelf staande aandoening.

**Migraine** is vaak een heftige stekende of bonzende pijn aan één kant van het hoofd. De pijn wordt erger bij inspanning en het kan zijn dat u misselijk wordt en moet overgeven. Ook kan het zijn dat fel licht en harde geluiden moeilijk te verdragen zijn. Migraine kan voorafgegaan worden door een aura zoals lichtflitsen of vlekken voor de ogen. De klachten blijven gemiddeld 24 tot 48 uur aanwezig. Migraine kan voelbaar zijn in het hele hoofd of afwisselen tussen de linker- en rechterkant. De meest gangbare plekken zijn het voorhoofd, achter de ogen of bij de slapen. De oorzaak van migraine is niet zo duidelijk aantoonbaar. Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt het feit dat chiropractie positief kan werken, maar wel door advies en herstellen van mobiliteit waardoor de migraine minder snel zal optreden.

## Hoofdpijn en chiropractie

Hoofdpijn vindt zijn oorsprong vaak in de nek doordat dit een zeer complex neurologisch gebied is. Pijnsignalen uit de nek kunnen door de hersenen verkeerd opgevat worden en zich voordoen als pijn in het hoofd. De chiropractor zal daarom allereerst de spieren en gewrichten in uw nek en schouderpartij nakijken. Daarnaast is het kaakgewricht een frequente veroorzaker van hoofdpijn.

## Behandeling van hoofdpijn

Een chiropractor zal proberen om samen met u de oorzaak of in de meeste gevallen oorzaken van de klachten te achterhalen. Er zal eerst een vraagsprek plaatsvinden gevolgd door een lichamelijk onderzoek om zo een duidelijk beeld te kunnen vormen van uw klachten. Er zijn verschillende behandeltechnieken die uw klachten kunnen verminderen of verhelpen, druktechnieken worden daarbij vaak toegepast. De behandeling richt zich op het verbeteren van de beweeglijkheid van de gewrichten en de spieren van de nek en gerelateerde gebieden van de rug. Het is mogelijk dat u oefeningen meekrijgt of advies over de beste (slaap)houding, ergonomie, sport en voeding. Zo kunt u ook zelf een bijdrage leveren aan het succes van de behandeling en het verminderen van uw klachten.

