

## Wat is hoofdpijn?

Hoofdpijn kan wisselen in frequentie, ernst, duur en aard. Binnen de fysiotherapie worden verschillende soorten hoofdpijn gezien en kunnen met therapie vaak succesvol behandeld worden.

Er zijn verschillende soorten hoofdpijn, de volgende hebben behandelmogelijkheden binnen de fysiotherapie:

### Spanningshoofdpijn

De meest voorkomende vorm van hoofdpijn. De pijn voelt aan als een drukkende pijn aan beide zijden van het hoofd, vaak wordt dit ervaren als een strakke band om het hoofd.

Deze vorm van hoofdpijn kan een gevolg zijn van een vermoeide leefstijl. Hard werken, veel zorgen en veel willen. Dit kan leiden tot te hoge spierspanning, nekklachten en stress.

### Migraine

Migraine is een vorm die aanvalsgewijs optreedt. Het gaat meestal gepaard met andere klachten zoals misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en geluid. De pijn in het hoofd is aan één zijde en is bonzend of kloppend van karakter.

De hoofdpijn is vaak zo heftig dat normaal functioneren niet meer mogelijk is. Je moet bedrust nemen en wilt zo min mogelijk prikkels hebben. Een migraineaanval houdt gemiddeld 4-72 uur aan.

### Cervicogene hoofdpijn

Deze vorm komt in de praktijk minder vaak voor (slechts 2,5-4,1% van alle gevallen) ten opzichte van de andere hoofdpijnsoorten.

De oorzaak wordt gezocht in de nek, waarbij uitstraling aan één zijde van het hoofd ontstaat. De pijn begint op het achterhoofd en kan toenemen door bewegingen van het hoofd/nek. De mate van pijn is wisselend, maar is wel continu aanwezig. De pijn is niet zeurend, kloppend of pulserend van aard.

### De werkwijze

Aan de hand van vragen over o.a. aard, frequentie, beloop, locatie en duur van de klachten wordt jouw vorm(en) van hoofdpijn in kaart gebracht. Ook eventuele beïnvloedende factoren zoals spanning en stress worden besproken. Vervolgens vindt lichamenlijk onderzoek plaats gericht op beweging, kracht en

stabiliteit van de nek, lichamelijke houding en wordt gekeken naar eventuele spierspanning. Na het onderzoek worden de bevindingen besproken en wordt in samenspraak een behandelplan opgesteld.

### De therapie

Uit onderzoek is gebleken dat (manuele) therapie effectief is bij spanningshoofdpijn en cervicogene hoofdpijn. In enkele wetenschappelijke onderzoeken wordt aangegeven dat behandelingen voor een aantal soorten migraine mogelijk effectief zijn. Hiervoor is nog onvoldoende en/of tegenstrijdig bewijs.

### Samenwerken

Onze manueel therapeuten zijn allen gespecialiseerd in het behandelen van hoofdpijnklachten, hiervoor hebben zij extra scholing gevolgd. Indien hier indicatie voor is wordt samengewerkt met, of wordt de behandeling overgenomen door, een oefentherapeut, fysiotherapeut, kinderfysiotherapeut of psychosomatisch fysiotherapeut.

drukkend gevoel

stress

spierspanning

migraine

kloppende pijn



## Kosten

Fysiotherapie (waaronder manuele therapie en psychosomatische fysiotherapie vallen) wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) verzekering.

## Aanmelding

U kunt zich zonder verwijzing van een (huis)arts aanmelden. U meldt zich aan via:

Telefoon: 079-343 52 40  
E-mail: info@fysioexperts.nl  
Website: www.fysioexperts.nl

Onze locaties zijn:

### Locatie Noordhove

Sullivanlijn 21  
2728 BR Zoetermeer

### Locatie de Oosterheem

Oosterheemplein 231  
2721 NC Zoetermeer

### Locatie Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145  
2718 GH Zoetermeer

### Locatie de Watertoren

Nathaliegang 63  
2719 CP Zoetermeer

Versie 1.2 | nov 2024

FysioExperts is een onderdeel van



## Hoofdpijn

I Wat kunnen wij betekenen?



**FysioExperts**

| consult | therapie | training