



VAN ASCH VAN WIJCKSKADE 28 | 3512 VS UTRECHT | TEL (030) 870 06 06  
INFO@FYSIOTHERAPIEBINNESTAD.NL | WWW.FYSIOTHERAPIEBINNESTAD.NL

# Hoofdpijn

Als de oorzaak van de hoofdpijn bij de nekspieren ligt, zal de fysiotherapeut met u deze spieren trainen. Zijn de botstructuren de oorzaak, dan wordt u doorverwezen naar de manueel therapeut om deze structuren weer op orde te brengen.

## Meer informatie?

Bel: (030) - 870 06 06

Mail: [info@fysiotherapiebinnenstad.nl](mailto:info@fysiotherapiebinnenstad.nl)

Voor openingstijden van Fysiotherapie Binnenstad kunt op onze website terecht:  
[www.fysiotherapiebinnenstad.nl](http://www.fysiotherapiebinnenstad.nl)



# Hoofdpijn?

**Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. De een wat vaker en wat heftiger dan een ander. In deze folder leest u wat meer over oorzaken en behandeling van hoofdpijn.**

## Wat is het?

Er zijn heel veel verschillende soorten hoofdpijn. Zo kan bij griep hoofdpijn ontstaan door koorts. Hoofdpijn kan ook veroorzaakt worden door bepaalde medicijnen. Of misschien is er een lichamelijke oorzaak die de pijn veroorzaakt.

De twee meest bekende hoofdpijnsoorten zijn migraine en spanningshoofdpijn.

**Migraine** is een bonzende hoofdpijn die van een aantal uren tot een paar dagen kan aanhouden. Men is dan vaak overgevoelig voor licht en geluid.

**Spanningshoofdpijn** is een klemmende hoofdpijn. Het voelt alsof er een strakke band rondom het hoofd zit.

**Cervicogene** hoofdpijn is hoofdpijn vanuit de nek. Dit geeft een diepe en zeurende pijn in nek en hoofd en houdt enkele uren tot dagen aan.

## Hoe komt het?

Elk type hoofdpijn heeft een andere rede. Helaas is van geen enkele hoofdpijn de exacte oorzaak bekend. Migraine heeft bijvoorbeeld te maken met het verwijden van bloedvaten van de hersenen. Spanningshoofdpijn is gerelateerd aan stress en spanning van de spieren. En cervicogene hoofdpijn wordt in verband gebracht met structuren in de nek.

## Wat kunt u zelf doen?

Hoofdpijn kan versterkt worden door teveel of juist te weinig activiteit. U kunt in een hoofdpijn-dagboek bijhouden wanneer de hoofdpijn optreedt en zo een patroon ontdekken. Het kan helpen om het gebruik van cafeïne en pijnstillers te verminderen; zij lokken vaak hoofdpijn uit of versterken de pijn. Het is verstandig om te stoppen met roken en alcoholgebruik te matigen. Zo kunt u hoofdpijn voorkomen of doen afnemen. Beweeg voldoende en rust goed uit. Zo blijft u in balans en heeft u een grotere kans op succes.

## Fysiotherapie, manuele therapie?

Veel mensen denken bij hoofdpijn niet gelijk aan fysiotherapie. Fysiotherapie kan echter bij sommige vormen van hoofdpijn heel effectief zijn. De fysiotherapeut kan behulpzaam zijn bij migraine, spanningshoofdpijn en cervicogene hoofdpijn. De fysiotherapeut begeleidt u bij het anders of meer bewegen, leert u omgaan met klachten en deze verminderen en leert u de factoren die de hoofdpijn uitlokken, herkennen en vermijden.