

Hoofdpijn en migraine te lijf



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Werken met Chronische Ziekten.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

HOOFDPIJN EN MIGRAINE

Hoofdpijn behoort in de Westerse wereld tot de meest voorkomende gezondheidsklachten en is niet alleen verantwoordelijk voor veel fysiek en psychisch leed, maar kost de samenleving door geneesmiddelgebruik en arbeidsuitval jaarlijks vele honderden miljoenen euro's.

Vooropgesteld moet worden dat hoofdpijn geen ziekte is, maar een symptoom, een aanwijzing dat ergens in het lichaam een proces op een niet geheel juiste manier verloopt. Dat kan een proces in het hoofd zijn, maar ook wanneer er iets met de spijsvertering aan de hand is, kan dit al gauw leiden tot hoofdpijnklachten. Ook een te hoge bloeddruk, bloedarmoede, stress en een veelheid van andere oorzaken kunnen aan hoofdpijn ten grondslag liggen. Het is dus van belang dat de oorzaak van de hoofdpijn of migraine opgespoord en blijvend verholpen wordt.

Behalve dat we aandacht besteden aan het opsporen en wegnemen van de oorzaak van de hoofdpijnklachten, moeten we ons natuurlijk ook bezighouden met de actieve bestrijding van de pijn. Hoofdpijnpatiënten kunnen soms bijna ondraaglijke pijnen lijden met alle gevolgen waarover je in het vorige hoofdstuk al hebt kunnen lezen.

HOOFDPIJN IN SOORTEN

Hoofdpijn kunnen we onderverdelen in een aantal soorten, die ieder weer hun specifieke klachten kennen. We onderscheiden *spanningshoofdpijn*, *clusterhoofdpijn* en *migraine* of *migraineuze hoofdpijn*. We zullen het onderscheid eens wat nader bekijken. Overigens kan een aantal vormen van hoofdpijn in de praktijk met goed gevolg met dezelfde middelen en therapievormen behandeld worden.

SPANNINGSHOOFDPIJN

Spanningshoofdpijn gaat gepaard met bepaalde karakteristieke klachten, zoals het gevoel alsof er een band om

het hoofd ligt. Meestal wordt spanningshoofdpijn veroorzaakt door stress en een gebrek aan ontspanning. De pijn komt bij vrouwen meer voor dan bij mannen en gaat altijd gepaard met een verhoogde spierspanning in het hoofd-nekgebied. Veel mensen -en in het bijzonder dus vrouwen- die last hebben van nekpijn, hun schouders optrekken en soms ook een stijfheid van de nek ervaren, lijden aan spanningshoofdpijn. De pijn manifesteert zich zowel links- als rechtszijdig en treedt vaak tegelijkertijd op met pijnlijkheid van de nekspieren.

Vaak zie je dat mensen die aan spanningshoofdpijn lijden, onder grote werkdruk staan, zich in conflictsituaties bevinden, dan wel gedeprimeerd of angstig zijn. Ook onderdrukte en niet geuite emoties vormen nogal eens een oorzaak van deze hoofdpijn. Wanneer de aanleiding van spanningshoofdpijn verdwijnt, nemen ook de pijnklachten na verloop van tijd af en ten slotte gaan ze helemaal weg. Deze hoofdpijn wordt dan ook niet veroorzaakt door afwijkingen van het vaatstelsel in het hoofd en er is geen duidelijke erfelijke aanleg aanwezig.

CLUSTERHOOFDPIJN

Clusterhoofdpijn komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen en is een vorm van hoofdpijn die in korte, bijzonder heftige aanvallen optreedt, in sommige gevallen alleen 's nachts, maar soms ook overdag. Opvallend is dat de pijn plotseling ontstaat, snerpnd en stekend is, en zo hevig dat de patiënt niet weet waar hij het zoeken moet. Soms is de pijn brandend en in nagenoeg alle gevallen maar aan één kant van het hoofd gesitueerd. In veel gevallen doet de pijn zich voor rond het oog, dat door verwijding van de plaatselijke bloedvaten rood gekleurd kan zijn of zelfs helemaal dicht gaat zitten. Even onverwachts als de pijn ontstaan is, verdwijnt deze ook weer.

Opvallend is dat clusterhoofdpijn het meest voorkomt bij mannen tussen de 40 en 65 jaar. De pijn treedt groepsgewijs op. Dan weer een tijdje elke dag of elke week eenmaal, dan weer maanden- of zelfs jarenlang niet, om daarna weer plotseling de kop op te steken. Sommige

mensen omschrijven clusterhoofdpijn als een ernstige katerhoofdpijn na zich een keer te buiten te zijn gegaan aan alcohol. Het staat vast dat alcoholgebruik een aanleiding kan vormen voor clusterhoofdpijn.

Clusterhoofdpijn is niet erfelijk en ook stress hoeft niet altijd een aanleiding te vormen. Soms is er wel een verband met de bijholten van de patiënt. Wanneer deze chronisch licht ontstoken zijn, wat je vooral bij rokers ziet, is het gevaar voor het optreden van clusterhoofdpijn groter. De ontsteking van de bijholten verklaart wellicht waarom sommige clusterhoofdpijnpatiënten tijdens een pijnaanval een lopende en tegelijk dichtzittende neus hebben.

MIGRAINE EN MIGRAINEUZE HOOFDPIJN

Bij migraine, die ook wel schele hoofdpijn wordt genoemd, is in de meeste gevallen een duidelijke erfelijke factor aanwezig. Een of meer familieleden van de patiënt blijken bij nader onderzoek te lijden aan vormen van migraine. Migraine is een chronische aandoening waarbij hevige klachten optreden. Het is een aanvalsgewijs optredende hoofdpijn. De aanvallen van migraine kunnen zo hevig zijn dat de patiënt tot niets meer in staat is en het bed moet houden. Behalve hoofdpijn zijn er ook stoornissen van de maag en de darmen en in het algemeen treden misselijkheid en braken op. Een migraineaanval duurt minimaal vier en maximaal 72 uur en treedt bij sommige mensen elke dag op en bij anderen eenmaal per maand of zelfs nog minder.

Migraine komt in Nederland en België zeer veel voor: circa één miljoen Nederlandse vrouwen en 300.000 mannen lijden eraan, het meest in de leeftijd tussen de 20 en 40 jaar. De helft van deze patiënten heeft minstens eenmaal per maand een aanval en twintig procent van hen zelfs één aanval per week.

Naar alle waarschijnlijkheid wordt migraine veroorzaakt door een combinatie van pijnmechanismen, die per patiënt overigens weer verschillen. Ten minste drie oorzaken zijn inmiddels aangetoond:

- Vaatverwijding binnen, maar soms ook buiten de schedel.
- Zenuwontsteking rond de verwijde bloedvaten in de schedel.
- Verminderde activiteit van *enkefalinerge interneuronen*, die normaal in staat zijn om de prikkelgeleiding van pijnsignalen te blokkeren.

WAARSCHUWINGEN VOORAF

Een migraineaanval wordt nagenoeg altijd voorafgegaan door een waarschuwing, een aura. Zo'n aura kan bestaan uit een veranderde manier van kijken of horen, het zien van sterretjes, een sterke neiging tot kwaad worden of huilen, dan wel andere symptomen, die per patiënt kunnen variëren. De pijn is nagenoeg altijd eenzijdig, of links of rechts van de schedel, en kruipt in veel gevallen vanuit de slaapstreek via het achterhoofd naar de nek. Tijdens de aanval lijken de zintuigen geheel overspannen: licht doet pijn aan de ogen, geluid wordt moeilijk verdragen, aanraken geeft soms irritatie, er is gebrek aan eetlust, er is sprake van misselijkheid en braken, terwijl ook via de mond ingenomen geneesmiddelen moeilijker of zelfs helemaal niet door het lichaam worden opgenomen. Het geven van orale medicijnen heeft daarom als de aanval eenmaal is ingezet meestal niet veel zin. Sommige patiënten klagen ook over tintelende vingertoppen of tintelingen rond de mond. De hoofdpijn is bonzend.

VERANDERINGEN IN HET VAATSTELSEL

Op het moment dat de migraineaanval inzet, blijken de grote aderen en ook de verbindingen tussen de aderen en de slagaderen sterk in diameter te zijn toegenomen. De vaatwanden zijn door hun verwijding zo slap dat ze bij iedere hartslag een beetje meeveren, wat waarschijnlijk wordt geregistreerd en doorgegeven aan bepaalde centra in de hersenen, zoals het pijncentrum, de centra die reageren op licht en geluid en het braakcentrum. Deze centra worden daardoor, zo denkt men tegenwoordig, bijzonder sterk geprikkeld en veroorzaken op hun beurt de karakteristieke klachten van migraine.

Uit een onderzoek waarmee de Rotterdamse farmacoloog Dr. E.M. van Gelderen in september 1996 promoveerde, blijkt dat stikstofdioxide (NO) een rol speelt bij het ontstaan van migraine. NO is feitelijk een afvalgas dat door de bloedstroom naar de longen wordt getransporteerd en dat we vervolgens uitademen. Wanneer iemand te weinig stikstofdioxide in het bloed heeft, blijkt de kans op een migraineaanval groter. Uit recent onderzoek is gebleken dat bij een deel van de migrainepatiënten tijdens een aanval blijvende schade in de kleine hersenen wordt aangericht.

VERSCHILLENDE THERAPIEVORMEN

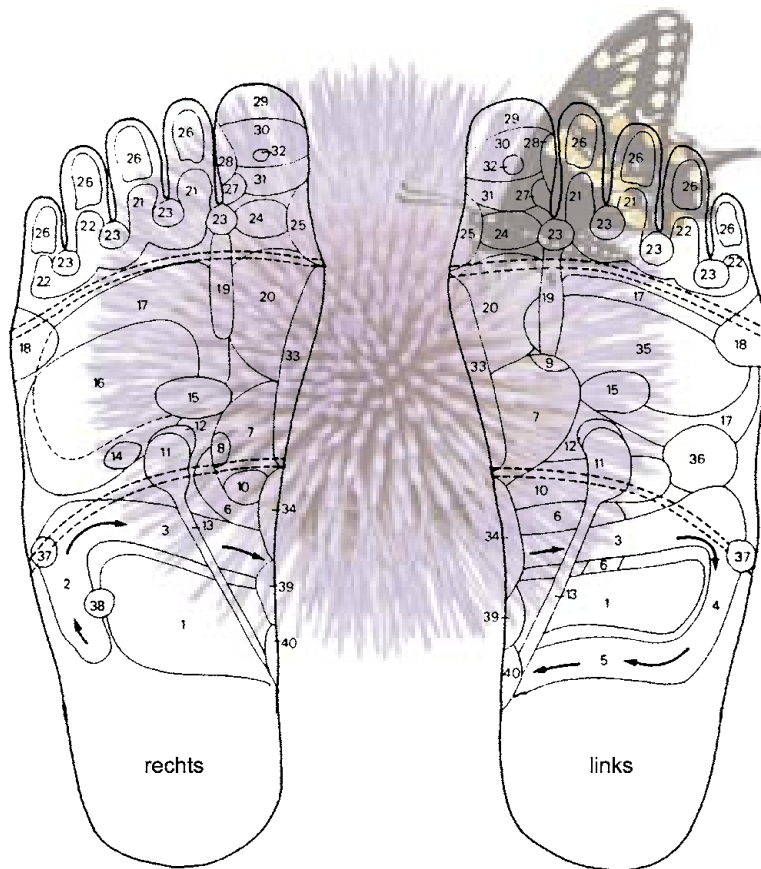
In deze en de volgende les zullen we in verkorte vorm de meest toegepaste therapievormen behandelen, aangevuld met de meest recente nieuwe praktijkresultaten. Ook met behulp van ontspanningstechnieken kunnen bij hoofdpijn en migraine goede resultaten bereikt worden.

REFLEXTHERAPIE

Er zijn nogal wat hoofdpijn- en migrainepatiënten die uitermate gevoelig zijn voor het weer en weersveranderingen, en bij wie de klachten duidelijk door deze factoren worden opgewekt of verergerd. Vaak is een bepaalde vorm van hoofdpijn en migraine bij weersinvloeden gekoppeld aan het niet goed functioneren van een bepaald orgaan. Zo'n orgaanblokkade kunnen we uitstekend behandelen met behulp van reflexzonetherapie. We onderscheiden hierbij vijf weertypen: winderig, droog, vochtig, warm en koud en de daarbijbehorende vaak typische symptomen.

Winderig weer

De borende en kloppende pijn boven op het hoofd gaat gepaard met een pijnlijke en stijve nek, een overgevoeligheid voor geluid, het met moeite kunnen spreken en zich moeilijk kunnen uitdrukken alsmede vaak ook met een loopneus en/of een regelmatig moeten niezen. Bij sommige mensen is sprake van kuitkramp of andere spierpijnen en soms treedt ook jeuk op. De te behandelen reflexzones zijn **lever, galblaas** en **zonnevlecht**.



- 1 Dunne darm
- 2 Opstijgende dikke darm
- 3 Dwarsliggende dikke darm
- 4 Dalende dikke darm
- 5 Endeldarm
- 6 Dunne darm (duodenum)
- 7 Maag
- 8 Maaguitgang
- 9 Maagingang
- 10 Alvleesklier
- 11 Nieren
- 12 Bijnieren
- 13 Urineleiders
- 14 Galblaas
- 15 Zonnevlecht en middenrif
- 16 Lever
- 17 Longen
- 18 Schoudergewricht
- 19 Bronchiën
- 20 Schildklier
- 21 Ogen
- 22 Oren
- 23 Bovenste lymfstelsel
- 24 Nek
- 25 Wervelkolom halsgebied
- 26 Kaakholte en tanden
- 27 Slaapbeenuitsteeksel
- 28 Slapen en zijkant kaken
- 29 Schedeldak
- 30 Grote hersenen
- 31 Kleine hersenen
- 32 Hypofyse
- 33 Wervelkolom borstgebied
- 34 Wervelkolom lendengebied
- 35 Hart
- 36 Milt
- 37 Ellebogen
- 38 Darm wormvormig aanhangsel
- 39 Heiligbeen
- 40 Stuitbeen



Droog weer

Het hoofd is zo sterk met bloed gevuld dat het lijkt alsof het uit elkaar gaat barsten. Alles is droog: de ontlasting, die maar moeilijk naar buiten komt, de slijmvliezen en daardoor de keel, de mond en de lippen. De neus is eveneens droog en er kunnen zich droge korsten in de neus vormen. De te behandelen reflexzones zijn **dunne darm, dikke darm, lever** en **longen**.

Vochtig weer

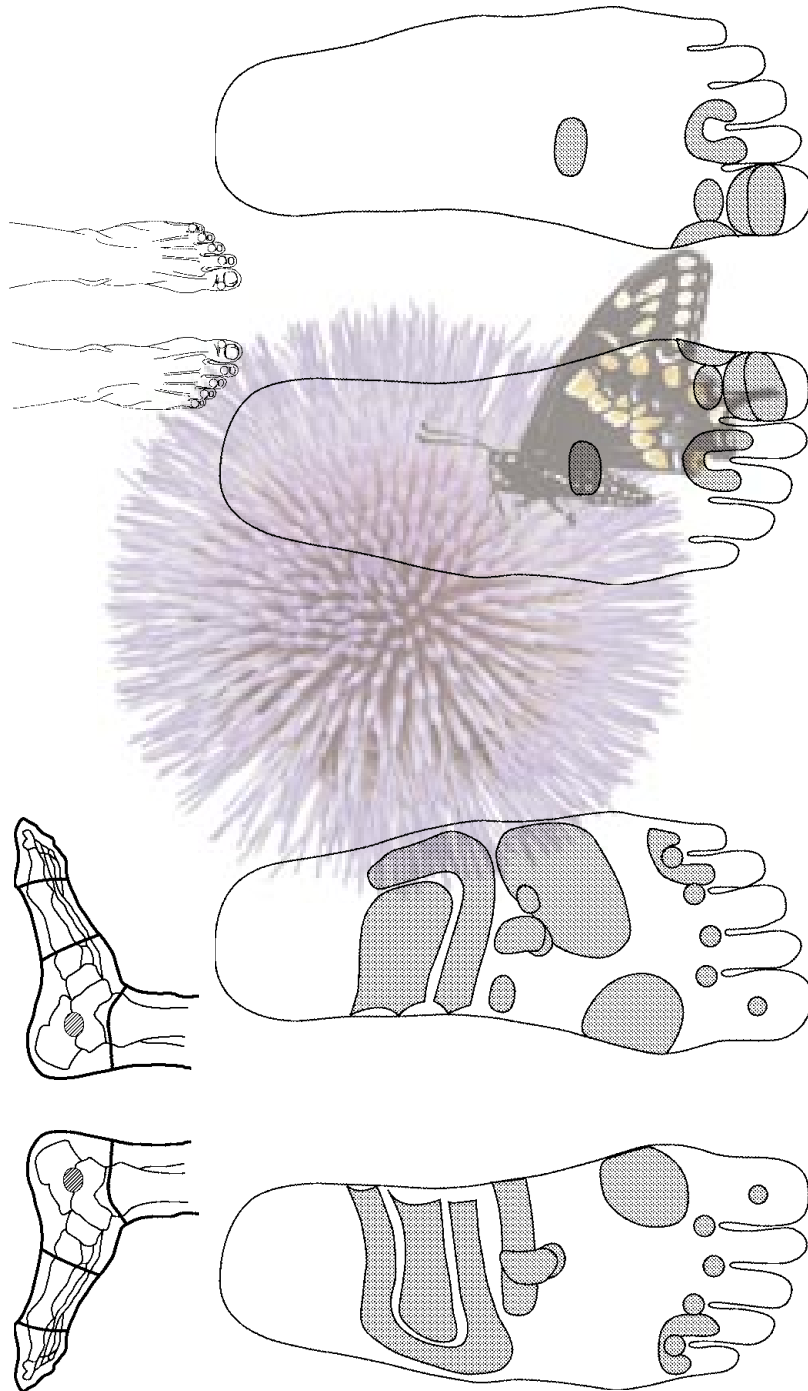
De pijn gaat met hevige scheuten gepaard en de patiënt heeft een opgezwollen gevoel in de schedel. Ook de oogleden lijken gezwollen te zijn. Het voorhoofd is klam en vochtig en de patiënt voelt zich belabberd, vermoeid en futloos. Overal in het lichaam kan zich vocht verzamelen, zoals in de gewrichten en in de onderbenen. Kenmerkend is ook hier weer een loopneus, terwijl tevens sprake kan zijn van lage rugpijn en een vermoeid, zeurend gevoel in de onderrug. De te behandelen reflexzones zijn **maag, milt, lever** en **longen**.

Warm weer

Vermoeidheid en futloosheid gaan hier hand in hand met een verdoofd gevoel, terwijl de hoofdpijn zich in alle denkbare vormen voor kan doen. De patiënt is opvallend afwezig en kan zich alleen met grote moeite concentreren, hij lijkt wel verdoofd. Verder zijn er sporen van een tekort aan bloedsuiker (hypoglykemie) waarneembaar. De te behandelen reflexzones zijn **hart, alveesklier, dunne darm** en **dikke darm**.

Koud weer

De patiënt klaagt over een krampende hoofdpijn, die soms tot diep in de schedel voelbaar is. Ook nu weer is er sprake van malaise en een grote mate van futloosheid. De gewrichten zijn stijf en de patiënt heeft last van koude rillingen, die zich van beneden naar boven langs de ruggengraat manifesteren. Opvallend is ook dat de patiënt veel moet plassen. De te behandelen reflexzones zijn **blaas, urineleiders, nieren** en **lever**.



CAUSALE BEHANDELING VAN DE REFLEXZONES

We kunnen ook op een directe manier de voetreflexzones van de hersenen behandelen. Daarbij kan het nuttig zijn om een aantal andere reflexzones eveneens te stimuleren, om daarmee de therapie te ondersteunen en eventueel gestoorde orgaanfuncties, die de oorzaak van de hoofdpijn kunnen vormen, mee te behandelen.

Primair behandel je de hersenreflexzones ter stimulering en regulering van de neurologische functies. Daarnaast kun je eveneens de reflexzones behandelen van:

- de **hersenen**: ter stimulering van de neurologische functies
- de **zonnevlecht**: ter ontspanning en het tegengaan van angst en stress
- de **ogen**: ter opheffing van gezichtsproblemen
- de **wervelkolom van het halsgebied**: ter ontspanning van nek- en schouderspieren
- de **nek**: ter ontspanning van de nekspieren
- de **bijholten**: ter reiniging van de bijholten
- de **oren**: ter versterking van de doorbloeding van het evenwichtsorgaan
- de **dunne darm**: ter verbetering van de spijsvertering
- de **dikke darm**: ter verbetering van de spijsvertering
- de **endeldarm**: ter verbetering van de ontlastingsnelheid
- de **alveesklier**: ter regulering van de bloedsuikerspiegel
- de **lever**: ter ontgifting



Vijf minuten behandelen met matige druk. Roterend drukken.

Massageolie: lavendel, melisse, marjolein, basilicum, duizendblad.

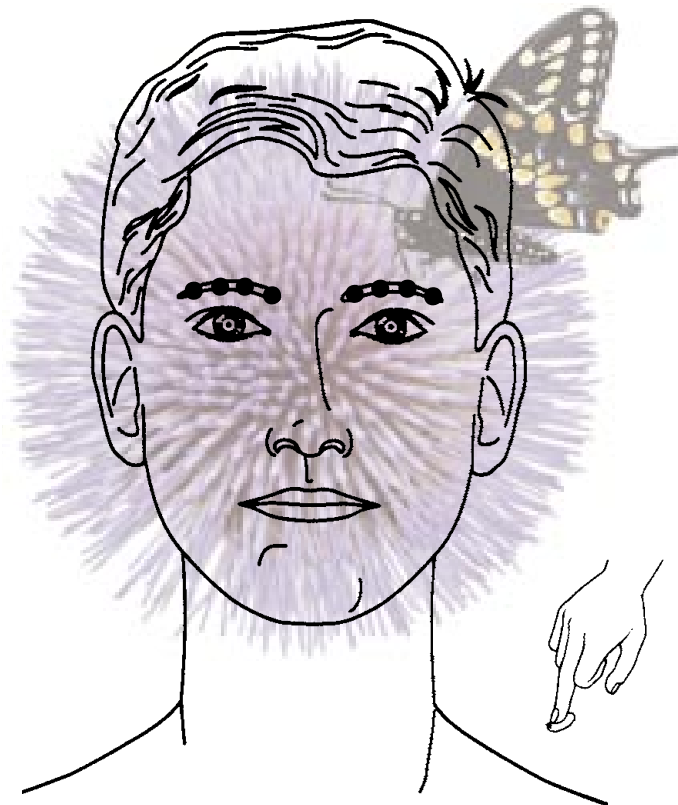
- de **galblaas**: ter verbetering van de galwerking
- de **hypofyse**: ter verbetering van de werking van de klieren met inwendige afscheiding
- de **schildklier**: ter in balans brenging van de stofwisseling
- de **baarmoeder** en de **prostaat**: ter verbetering van de hormoonwerking
- de **nieren**: ter reiniging van de lichaamsvochten
- de **bijnieren**: ter versterking van de afweer wanneer er een ontstekende oorzaak is
- het **bovenste lymfstelsel**: ter verbetering van de lymfwerking.

Wanneer de patiënt ernstige pijnklachten heeft, is het raadzaam de stimulering van de reflexzones voorzichtig te beginnen en gedurende de behandelingen de druk op de reflexpunten langzaam op te voeren. Een eventuele pijnlijkheid van een of meer reflexzones maakt je tevens duidelijk welke organen gestoord zijn en eventueel de oorzaak van de hoofdpijn kunnen zijn. Tijdens en na de eerste behandelingen kunnen de pijnklachten enigszins toenemen, hetgeen een signaal is dat de behandeling aanslaat.

ACUPRESSUUR

Met behulp van acupressuur kun je eveneens verschillende vormen van hoofdpijn goed behandelen. Deze therapie kan gedurende enige weken tweemaal per week worden toegepast.

In de volgende les besteden we aandacht aan andere therapievormen die bij hoofdpijn en migraine kunnen worden ingezet.



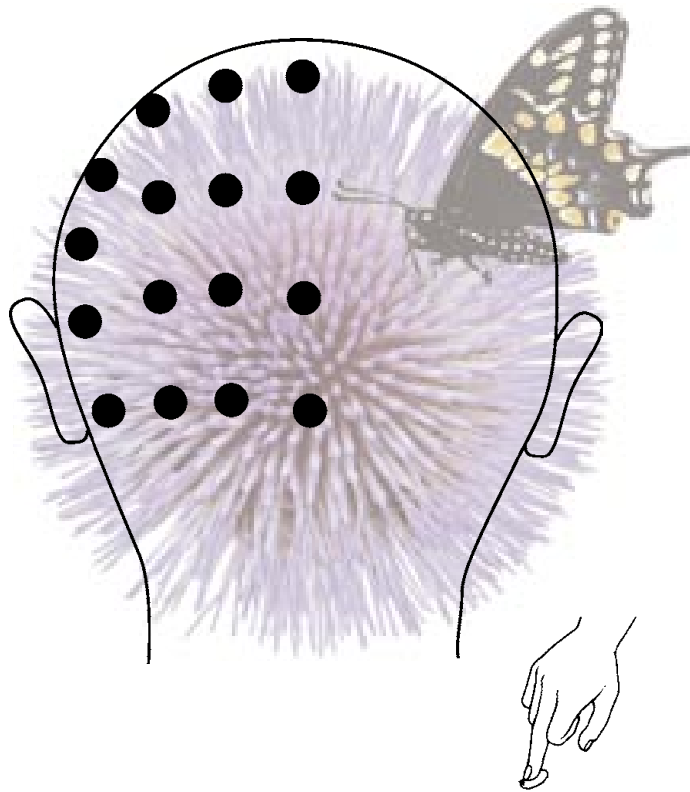
Roterend drukken gedurende vijf minuten. De acupunten van binnen naar buiten een voor een behandelen.

Massageolie: lavendel, melisse, marjolein, basilicum, duizendblad.



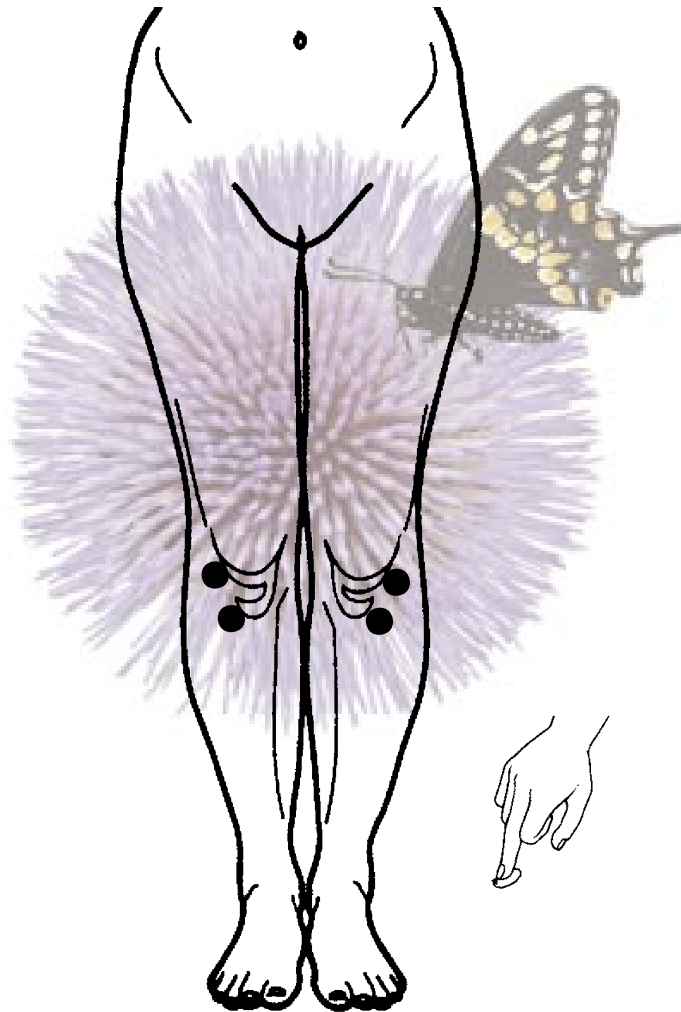
Met behulp van cirkelend drukken vijf minuten behandelen. Matige druk en van voor naar achteren werken.

Massageolie: lavendel, melisse, marjolein, basilicum, duizendblad.



Met behulp van cirkelend drukken vijf minuten behandelen. Matige druk en van voor naar achteren werken.

Massageolie: lavendel, melisse, marjolein, basilicum, duizendblad.



De twee punten aan de zijkant van de knie stevig drukken gedurende tien minuten.

Massageolie: lavendel, melisse, marjolein, basilicum, duizendblad.

HOMEOPATHISCHE BEHANDELING

Met behulp van homeopathie kunnen veel vormen van hoofdpijn uitstekend behandeld worden. Homeopathie is bij hoofdpijn en migraine zelfs vaak de eerste keuze omdat de symptomen die optreden, per geneesmiddel nauwgezet omschreven zijn. Voor nagenoeg elke vorm van hoofdpijn en migraine is wel een passend middel te vinden. Om die reden besteden we in deze les aan de homeopathische behandeling extra aandacht.

We noemen in deze les de belangrijkste symptomen en modaliteiten. In de meeste gevallen kan het beste worden gekozen voor een potentie D6 tot D12. Van het middel dient de patiënt 3 x daags 10 druppels, 10 korrels of 2 tabletten in te nemen. In het acute stadium kan elk uur een dosis worden ingenomen. De druppels worden ingenomen op een eetlepel water, even in de mond gehouden en daarna doorgeslikt. De korrels en tabletten moet men op de tong laten smelten. Bij gebruik van een homeopatisch geneesmiddel kan beter geen koffie, zwarte thee, alcohol of pepermunt genuttigd worden.

Acidum nitricum

Stekende pijn. Bandgevoel en vol gevoel in het hoofd. Hoofdhuid sterk gevoelig. Erger door: dragen van een hoofddeksel, een koud klimaat of juist erg warm weer.

Acidum phosphoricum

Hoofdpijn vanuit het achterhoofd naar de kruin. Gevoel van gewicht op het hoofd. Soms duizelingen en bloed-aandrang naar het hoofd. Algehele lichamelijke slaptte, overdag slaperig en 's nachts slapeloos. Erger door: inspanning, lawaai en opwinding. Beter door: kort slapen.

Acidum picrinicum

Schoolhoofdpijn. Ook pijn in het achterhoofd. Erger door: de ogen bewegen, geestelijke inspanning en een warme ruimte. Beter door: rustig liggen, koude omslagen en frisse lucht.

Aconitum

Plotseling optredend en snel uitgroeiend tot een echte aanval. Soms grote gespannenheid en angst. Pijn scheurend en brandend. Hoofd voelt links zwaar aan, alsmede kloppend gevoel aan de slaap. Soms als reumatische hoofdpijn na kouvatten, of bij koude droge wind en tocht. Erger door: koude wind, een warme ruimte, fel licht en hard geluid. Bovendien erger rond middernacht. Beter door: niet te koude buitenlucht.

Apis mellifica

Stekende pijn in het achterhoofd. Begint met een paar steken en wordt gevolgd door een brandend gevoel. Erger: in de middag en vroege avond. Beter door: liggen in een koele kamer, koele lucht of een koud kompres.

Argentum nitricum

Eenzijdige spanningshoofdpijn met kloppend en borend gevoel. Gevoel dat de hersenen niet meer in de schedel passen. Erger door: sterke beweging, opwinding en geestelijke inspanning. In een warme kamer heeft men het gevoel te zullen stikken. Beter door: druk op de pijnlijke plaats.

Arnica

Hoofdpijn na trauma of hersenschudding, ook in het verleden. Gloeiend gevoel in het hoofd bij een koel lichaam. Zeurderige pijn, die uitstraalt naar de ogen. Felle schietende pijn bij hoesten. Soms ook snijdende hoofdpijn met een koel gevoel in het voorhoofd. De patiënt zegt dat hem niets mankeert. Erger door: vochtig weer.

Arsenicum album

Om de paar dagen terugkerende brandende hoofdpijn die tevens kloppend kan zijn. Soms misselijkheid en braken. Er is sprake van dorst, maar men drinkt met kleine slokjes. De pijn begint in het achterhoofd, meestal 's nachts of 's morgens vroeg, vaak door te hard werken en stress. Extra gevoeligheid voor geuren, geluid en aanraking. Erger door: koude lucht en koude dranken. Beter door: matige warmte en een koud kompres op het hoofd.

Belladonna

Bijzonder hevige en soms razend makende hoofdpijn. Sterke bloedstuwung in de schedel. Hevige transpiratie, maar ook kippenvel. De pijn straalt vanuit het achterhoofd naar boven. Op het ritme van de hartslag kloppende en stekende pijn. Vaak na haar wassen en soms gepaard gaande met duizeligheid, waarbij de pijn snel ontstaat, maar ook plotseling weer verdwijnt. Elke stap bonkt vreselijk in het hoofd. Erger door: bukken en inspanning, platliggen en veranderen van houding, licht en geluid. Beter door: het hoofd iets achterover buigen en half rechtop zitten.

Bryonia

Barstende hoofdpijn, die de patiënt onbeweeglijk houdt en tot woede brengt wanneer hij met een probleem benaderd wordt. Doorgaans in het voorhoofd beginnend en naar achteren trekkend. De schedel lijkt uit elkaar te barsten en bij hoesten houdt men het hoofd met beide handen vast. Bij beweging treedt misselijkheid of duizeligheid op. Vaak is sprake van ontstoken voorhoofdsholten. Erger door: beweging. Beter door: kou en druk op de pijnlijke plaats alsmede rust.

Calcium carbonicum

Vooraf bij vrouwen optredende migraine, gepaard gaande met een ijskoud gevoel in en bovenop het hoofd. Voorhoofdpijn, die drukkend is en een zwaar gevoel geeft. Scheurende pijn vlak boven de ogen. Na enige tijd lijkt het hele hoofd verdoofd te raken. Erger door: inspanning en nat weer. Bovendien erger in de morgen. Beter door: wrijven over het hoofd en verblijf in een verduisterde kamer. De klachten verminderen ook bij droog en warm weer en na te hebben ontbeten.

Calcium causticum

Hoofdpijn die optreedt na het drinken van bier, ook bij kleine hoeveelheden.

Calcium phosphoricum

(School)hoofdpijn, vooral bij lange en slanke kinderen in de puberteit, waarbij concentratiestoornissen kunnen

ontstaan. Hoofdhuid en haarwortels lijken verhit en er kan op de schedel transpiratie ontstaan. Erger door: inspanning en aan de pijn denken, koud weer en dragen van een muts of pet. Beter door: rust en eten.

Carbo vegetabilis

De pijn begint in het achterhoofd en straalt uit naar de ogen. Gevoel van insnoering en zwaarte in het hoofd. Erger door: eten van vet, warm en vochtig weer. Bovendien erger in de avond. Beter door: droog en niet te koud weer, toewuiven van koele lucht en na het laten van boeren.

Causticum

Reumatische en hevige hoofdpijn, vaak na het vatten van een kou. Erger door: aanraking van de hoofdhuid en draaien in bed, winterkou. Bovendien erger in de morgen. Beter door: nat weer en een warm bed.

Cedron

Elk uur terugkerende hoofdpijn die er 'inschiet' en een gevoel geeft alsof het oog aan een draad uit de kas wordt getrokken.

Chamomilla

Kloppende hoofdpijn met het gevoel alsof het hoofd uit elkaar zal springen. De meestal eenzijdige pijn straalt vaak uit naar het gebit. De patiënt is meestal een stevige koffiedrinker. Ook kan oorpijn ontstaan. Erger door: warmte, warme consumpties en kwaad worden. Beter door: drinken van koud water.

China

Patiënt met bloedarmoede bij wie alle lichaamsdelen transpireren. Bloedaandrang met duizeligheid en oorsuizen. Kloppende hoofdpijn die toeneemt bij het sluiten van de ogen, begint in het achterhoofd en vervolgens naar alle kanten uitstraalt. Prikkende pijn tussen de slapen. Drukgevoel in het hoofd, alsof de schedel uit elkaar barst, maar bij sommige patiënten juist een leeg gevoel. Erger door: het hoofd voorzichtig aanraken en op de

tocht staan. Beter door: frisse lucht en warmte, alsmede door stevig op het hoofd drukken.

Chionanthus virginica

Hoofdpijn die met regelmatige intervallen optreedt, bijvoorbeeld steeds met twee dagen tussenruimte.

Cimicifuga

Migraineuze hoofdpijn met het gevoel dat de schedel uit elkaar zal barsten. Het lijkt alsof er een wig in het achterhoofd wordt geslagen. Krampachtige pijn, die echter ook met steken in het voorhoofd gepaard kan gaan, soms in combinatie met een stijve nek. Cimicifuga-migraine treedt vaak op tijdens de menstruatie of de overgang. Erger door: weersverandering, kou en beweging. Beter door: warmte.

Coccinella septumpunctata

Pijn boven het rechteroog, die kan uitstralen tot aan de kiezen.

Cocculus

Beginnend met een gevoel van zweverigheid. Pijn aan de slapen en bovenop het hoofd, soms ook aan de bovenkant van de nek. Drukgevoel in het hoofd. Misselijkheid bij denken aan of ruiken van eten. Gevoel alsof de ogen uit de kassen worden gedrukt. Soms draaiduizeligheid met neiging tot omvallen. Erger door: slapen, eten en drinken. Beter door: rust.

Coffea cruda

De zintuiglijke waarneming is verhoogd, waardoor de patiënt gevoeliger is voor indrukken. Opwinding en angst alsmede huilen vallen op. Gevoel alsof er een spijker in de schedel wordt geslagen. Tijdens aanvallen is de pijn zo hevig dat de patiënt in bed heen en weer rolt. Gevoel alsof de hersenen worden verscheurd. Erger door: buitenlucht en kou. Bovendien erger in de nacht. Beter door: liggen, warmte, ijs of koud water op de pijnlijke plaats.

Crotalus horridus

Het hoofd is pijnlijk en zo gevoelig dat de patiënt op zijn tenen loopt om schokken te vermijden.

Croton tiglium

De hoofdpijn is vooral gesitueerd in de holte achter het oog en komt overwegend rechtszijdig voor.

Cyclamen

Suf makende hoofdpijn met angst het verstand te zullen verliezen. De migraine wordt voorafgegaan door gezichtsstoornissen. Erger door: liggen op de pijnlijke kant, frisse lucht, beweging en menstruatie.

Digitalis

Hoofdpijn waarbij de klachten zich voornamelijk voordoen boven het rechteroog.

Ferrum phosphoricum

Patiënt met bloedarmoede, die reeds bij geringe inspanning klaagt over kloppende hoofdpijn. Bleke gelaatskleur, die bij inspanning verandert in rood. Vooral voorkomend bij sterk menstruerende vrouwen. Erger door: inspanning.

Gelsemium

In het achterhoofd beginnende bonkende en uitputtende pijn. Gevoel van afnemend bewustzijn of 'high' zijn. Stuwingspijn en pijn breiden zich vervolgens over het hele hoofd uit. De ogen staan glazig en de pupillen zijn verwijd. Er is nog een andere vorm, met hevige migraine boven de ogen en de slapen met misselijkheid en braken, waarbij de pijn soms uitstraalt naar de oren. Opmerkelijk koud aanvoelende armen en benen. Na enige tijd gaat de patiënt opvallend veel urineren, waarna de pijn afneemt. Erger door: opwinding en emoties. Bovendien erger na 10.00 uur. Beter door: vooroverbuigen, blijvend bewegen en buitenlucht.

Geranium maculatum

Verschillende vormen van hoofdpijn, die allemaal de neiging hebben om steeds weer terug te keren.

Glonoinum

Hevige bonzende hoofdpijn met het gevoel van een opgeblazen schedel. De patiënt houdt het hoogrode hoofd tussen de handen. Duizeligheid en een kloppend gevoel van de aderen. Licht wordt niet verdragen en de oogbollen zijn pijnlijk. De patiënt ziet soms flikkeringen of vonkjes en de pijn kan vergezeld gaan met hartkloppingen. Erger door: licht, warmte, geluid, achteroverbuigen, alcohol. Beter door: frisse lucht, een kussen onder het hoofd en stilliggen.

Hypericum

Hoofdpijn door bloedcirculatiestoornissen of nervositeit. Er is sprake van stuwning in het hoofd en een toegenomen reukzin. Erger door: mistig weer.

Ignatia

Gevoel alsof het hoofd verstopt zit, alsof men niet meer kan denken en een spijker in het hoofd wordt geslagen. De stemmingsveranderingen zijn opvallend. Erger door: kou, opwinding, aanraking, gehaastheid, piekeren, nadenken, koffie, tabaksrook en alcohol. Beter door: veel plassen, liggen op de pijnlijke kant, warmte, rustig wandelen en een stevige druk op het hoofd.

Iris versicolor

Weekendmigraine die vooral optreedt bij stevige koffiedrinkers, gepaard gaande met misselijkheid en braken, soms voorafgegaan door sterke gezichtsstoornissen. De pijn is vaak gesitueerd boven de rechterslaap. Erger door: ontspanning en rust, plotselinge beweging en koude lucht. Beter door: langzaam beginnend bewegen, lichte inspanning in de frisse lucht en veel plassen.

Kalium bichromicum

De pijn, doorgaans rechtszijdig, begint vaak 's morgens met wazig dan wel dubbel zien of sterren voor de ogen. De pijn neemt tot het middaguur toe en neemt daarna langzaam weer af. Erger door: bukken, koffie, bier en kou. Beter door: druk op de pijnlijke plaats, eten, beweging, warm en vochtig weer en soms liggen, rusten of juist bewegen.

Lachesis

De hoofdpijnklachten doen zich overwegend linkszijdig voor, waarbij men braakt. Het is een barstende, gelijk met de hartslag bonkende hoofdpijn. De pijn kan wekenlang aanhouden na bijvoorbeeld eenmaal in de zon gezeten te hebben. Drukkend gevoel boven op de schedel, waarbij de pijn vaak tijdens de slaap opkomt. Vaak is ook sprake van duizeligheid, slaperigheid overdag en slapeloosheid 's nachts. Erger door: warmte en warme dranken, zonneschijn en vochtig weer. Bovendien erger 's nachts en in de ochtend. Beter door: opleggen van warme kompressen, bewegen, transpireren, plassen en ontlasten.

Lycopodium

Drukkend gevoel aan de bovenkant van het hoofd, maar tijdens verkoudheid juist boven de ogen. Met de hartslag meekloppend gevoel in het hoofd. Scheurende pijn in het achterhoofd en aan de slapen met een gevoel alsof de ogen met geweld naar elkaar toe worden getrokken. Erger door: eten van oesters, koud eten en drinken en een warme ruimte. Tussen 16.00 en 20.00 uur is de pijn het hevigst. Beter door: bewegen, warm eten en drinken.

Magnesium phosphoricum

Krampende zenuwhoofdpijn met pijnscheuten die snel van plaats wisselen. Erger door: kou. Beter door: warmte en druk op de pijnlijke plaats.

Melilotus officinalis

Waanzinnig makende kloppende hoofdpijn of migraine, die met een neusbloeding gepaard kan gaan, waarna de pijn afneemt. Het gezicht is heet en rood, in het bijzonder na enige inspanning. De pijn ontstaat vooral bij heet en warm, onweersachtig weer. Erger door: weersveranderingen, heet, warm en vochtig weer, onweer. Beter door: menstruatie, verblijf in de open lucht, rust of juist beweging.

Mercurius solubilis

Scheurende hoofdpijn die zich doorgaans aan één kant voordoet en met een bandgevoel rond de schedel gepaard gaat. De reumatische hoofdpijn is meestal het gevolg van kouvatten. De patiënt spreekt over een 'warm' hoofd en soms is er ook werkelijk transpiratie te zien. Erger door: bedwarmte, koud en vochtig of juist warm weer, liggen of juist beweging, liggen op de rechterzij, draaien in bed en aanraking van de hoofdhuid. Bovendien erger in de nacht. Beter door: rust en drinken.

Natrium muriaticum

Migraine met het gevoel scheel te kijken. Hamertjes bonken op de hartslag in de schedel en misselijkheid en braken komen voor. Het is een chronische hoofdpijn, die vaak 's morgens begint en in de loop van de dag weer afneemt en soms met enkele dagen tussenruimte optreedt. Oorzaken zijn bijvoorbeeld lang ingespannen kijken of werken, bijholteontsteking en menstruatie. Het betreft een depressieve, humeurige en prikkelbare patiënt, die niet kan huilen en niet getroost wil worden. Erger door: warmte, overgang van warm naar koud, lawaai, beweging en eten, troosten en verblijf aan zee (soms echter juist beter aan zee!). Beter door: rustig op de rug liggen, koude omslagen en transpireren.

Nux vomica

Hoofdpijn en migraine bij zakenmensen, managers en andere gestreste personen, waarbij maag en darmen altijd meespelen en er tevens sprake is van boosheid, ergernis en prikkelbaarheid. Misselijkheid, overgeven en zuur braaksel zijn typerend, evenals soms diarree, verstopping of extreme winderigheid. Hevige pijn bij het draaien van de ogen. Erger door: eten, licht, geluid, geuren, stress, koffie, thee, alcohol en tabak. Bovendien erger in de ochtend. Beter door: kort slaapje, warmte en goed inpakken van het hoofd of juist een koud kompres.

Palladium

De hoofdpijn doet zich voor over de gehele schedel, van oor tot oor.

Phosphorus

Chronische (school)hoofdpijn met stuwing en op de hartslag kloppend gevoel in het hoofd, gepaard gaande met hongergevoel en een rood gezicht. Soms treedt de pijn op na langdurige geestelijke inspanning. Het is een bijzonder felle scheurende en schietende pijn. Erger door: fel licht, warmte, lawaai, onweer en slapen op de linkerzij. Bovendien erger in de avond. Beter door: kou en slapen.

Platinum

Migraine die bij mannen als gevolg van seksuele stoornissen optreedt en bij bleke jonge meisjes. Kenmerkend is de sterk wisselende gemoedsstemming.

Podophyllum peltatum

De opvliegende patiënt rolt tijdens de hoofdpijnaanval van links naar rechts en kan daarbij braken. Het gezicht is warm en men heeft een bittere smaak in de mond. Kenmerkend is een drukkend en dof gevoel in het hoofd. Erger door: eten en warm weer. Bovendien erger in de morgen.

Pulsatilla

Speldenprikachtige pijn op steeds weer andere plaatsen in het hoofd, zich na enige tijd uitbreidend naar het gezicht en het gebit, waarna de pijn zich concentreert in het voorhoofd, vooral de rechterslaap. Sommige patiënten voelen een druk op het hoofd. Hard werken en stress, dan wel te veel eten vormen vaak de aanleiding. Erger door: warmte, rust, 's avonds en 's nachts in bed liggen alsmede eten. Beter door: koelte, koele buitenlucht en druk.

Rhus toxicodendron

Reumatische en verdovende hoofdpijn, meestal als gevolg van kouvatten. Men heeft het gevoel een bord voor het hoofd te hebben. Erger door: aanraken en draaien van het hoofd, koud en vochtig weer en beginnende beweging. Bovendien erger in de nacht. Beter door: voortgezette beweging.

Sanguinaria canadensis

De hoofdpijn trekt van achteruit naar het rechteroog en komt frequent terug, bijvoorbeeld elke week. De klachten nemen 's morgens toe en 's avonds af. Ook is de patiënt misselijk en eet en drinkt hij niets, omdat hij dit anders meteen uitbraakt. Om de druk in de schedel iets te verminderen, drukt men het hoofd diep in het kussen of bonkt ermee tegen de muur. Een gevoel van hitte in het hoofd gaat samen met uitgezette aderen en het lijkt alsof het oog aan de draadjes uit de kas getrokken wordt. Erger door: geluid, licht, geuren, rust, slapen en het eten van fruit. Beter door: rechtop zitten en bewegen.

Sepia

Hevige zenuwpijn en migraine in het achterhoofd, die steeds terugkeert. De pijn staat vaak in verband met gal-klachten en treedt meestal bij vrouwen op. De patiënt is misselijk en braakt. Erger door: bukken, hoesten, schokken, fel licht en kou, wassen, eten, vocht en onweer. Bovendien erger in de ochtend en avond. Beter door: lichamelijke inspanning, warmte, stil in bed liggen en slapen, bedwarmte en warme kompressen, druk op de pijnlijke plek en een koel bad.

Silicea

Migraineachtige -doorgaans rechtszijdige- hoofdpijn, die gepaard gaat met misselijkheid en soms met braken. De pijn begint achter in de nek en verplaatst zich via de bovenkant van de schedel naar het voorhoofd en de ogen. Erger door: uitkleden, vocht en vochtige ruimten, kou, lawaai, licht, aanraking en geestelijke inspanning. Bovendien erger in de ochtend. Beter door: warmte, warme kompressen en drukken op het hoofd.

Spigelia

Linkszijdige hoofdpijn die uitstraalt van de linker voorhoofdsader naar het linkeroog, opkomt en ondergaat met de zon en verder sterk op Silicea lijkt. Het linkeroog traant en is bij draaien erg pijnlijk. De patiënt zucht veelvuldig en kan last hebben van een bandgevoel om het hoofd. Erger door: beweging, geluid, aanraking en vochtig, regenachtig en koud weer. Bovendien erger rond 12.00 uur. Beter door: liggen op de rechterzij en stilliggen.

Sulfur

Een branderig gevoel bovenop de schedel en een zwaar gevoel in het hoofd begeleiden deze hoofdpijn, die kan uitgroeien tot een echte migraineaanval, misselijkheid en braken veroorzaakt, periodiek optreedt en wel wat op Iris versicolor lijkt. Erger door: zitten, liggen, bukken, bewegen, dragen van een hoed of pet, eten, drinken en bedwarmte. Beter door: warmte en droog weer.

Thuja

Hoofdpijn waarbij het lijkt alsof een spijker in de schedel wordt geslagen. Vaak is ook sprake van maag- en darmklachten, zoals winderigheid, darmgerommel en diarree. De patiënt is melancholiek, agressief en kan door de pijn niet meer denken. Erger door: kou en vocht. Beter door: warmte.

Usnea barbata

Barstende hoofdpijn met een gevoel alsof de slapen zullen openbarsten en de ogen uit de kassen worden gedrukt.

Valeriana

Hoofdpijn met het gevoel van een strakke band om de schedel, waarbij men de gedachten niet meer gericht kan houden, vaak voorkomend bij nerveuze patiënten. Erger door: rust, frisse lucht en tocht. Bovendien erger in de avond. Beter door: beweging en bezig zijn.

Zincum metallicum

Hoofdpijn die zich voordoet aan de achterkant van de schedel. Tevens is sprake van een drukgevoel in het hoofd.

Zincum valerianicum

Borende pijn met bloedstuwung in het voorhoofd, die gepaard gaat met krampen en rusteloze benen en vaak ook met winderigheid en opgeblazen darmen.

Voor het bereiken van een goed resultaat is het noodzakelijk het middel te kiezen waarvan de symptomen en modaliteiten (de feiten die de klachten verergeren of verminderen) zo veel mogelijk overeenkomen.

Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Werken met Chronische Ziekten.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

