

## Oefentherapie en (spier)spanningshoofdpijn

Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Bij de meeste mensen is dit gelukkig van voorbijgaande aard. Soms kan hoofdpijn het dagelijks functioneren sterk negatief beïnvloeden. De hoofdpijn blijft terugkomen of krijgt zelfs een chronisch karakter. Er zijn verschillende soorten hoofdpijn, waarvan migraine en (spier)spanningshoofdpijn het meest bekend zijn. Gecombineerde hoofdpijnvormen komen ook voor: iemand met migraine kan bijvoorbeeld ook (spier)spanningshoofdpijn hebben. Deze folder beperkt zich tot de behandeling van (spier)spanningshoofdpijn, ook wel 'tension headache' genoemd. Deze vorm van hoofdpijn is met behulp van een oefentherapeut positief te beïnvloeden.

### (spier)Spanningshoofdpijn

Het kenmerkende van (spier)spanningshoofdpijn is een drukkend, trekkend of klemmend gevoel om het hoofd (strakke band, helm), dat zowel aan één als aan beide zijden voor kan komen. Meestal gaan deze klachten vooraf gepaard met een gespannen gevoel in nek en schouders. Bij spanningshoofdpijn is vaak sprake van misselijkheid, duizeligheid en wazig zien, maar geen overgevoeligheid voor licht en geluid.

De oorzaak van (spier)spanningshoofdpijn is een te hoge spanning van de spieren die van de schouders naar de nek en het hoofd lopen. Deze verhoogde spierspanning kan verschillende oorzaken hebben: stress: door toenemende spanning in de spieren bent u gevoeliger voor prikkels een belastende (werk)houding: vooral de stand van schouders, nek en hoofd is hierbij belangrijk kou en vocht, die een slechte invloed op de doorbloeding van de spieren hebben slaapproblemen door bijvoorbeeld een minder optimale slaaphouding.



### Behandeling op maat

Oefentherapie, gegeven door een oefentherapeut, kan de oplossing voor u zijn. De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning. De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten.

### Bewust maken van spanning en ontspanning

Doel van de behandeling is om u bewust te maken van het verschil tussen (spier)spanning en ontspanning. De doorbloeding van de overmatig gespannen spieren wordt bevorderd door de spieren afwisselend aan te spannen en te ontspannen. Afhankelijk van de oorzaak zijn er verschillende oefeningen mogelijk. Omdat stress een negatieve invloed op de hoofdpijn heeft, wordt u bijvoorbeeld geleerd hoe u op lichaamssignalen kan reageren en hoe u het beste met stress kunt omgaan. Ook het aanleren van een gunstig adempatroon is hierbij van belang.

Een ander voorbeeld is het aannemen van een gezonde houding. Het accent ligt hierbij op de stand van de schouders en hoofd en de strekking van wervelkolom en nek. Er worden spierversterkende oefeningen gedaan: de spieren die zorgen voor de gunstige houding moeten versterkt worden, zodat de overbelaste spieren meer kunnen ontspannen.

### Bewezen effectief

Als de spierbalans verbeterd is en u zich een minder belastende houding eigen heeft gemaakt, wordt de aandacht gericht op uw bewegingspatroon in het dagelijks leven. Het is immers belangrijk dat u zich bewust bent en blijft van spanning en ontspanning en dat u uw spieren niet meer belast dan nodig is. Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw persoonlijke situatie. Oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen die u krijgt, zijn gemakkelijk te integreren in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief.