



centrum voor
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

Hoofdpijn bij kinderen



www.cjggooienvechtstreek.nl

■ Hoofdpijn

Hoofdpijn bij kinderen komt regelmatig voor. Vaak is de oorzaak duidelijk, bijvoorbeeld slaapgebrek, drukte of lawaai. Na een nacht goed slapen is de hoofdpijn dan meestal weer over. Sommige kinderen hebben echter zo vaak en zo hevig hoofdpijn, dat school en vrije tijd er door in de knel komen. Aanhoudende hoofdpijn kan te maken hebben met een vastzittende verkoudheid, bloedarmoede, slechte ogen enzovoort. Ga daarom bij blijvende of ernstige klachten naar de huisarts.

■ Verschillende soorten hoofdpijn

Kinderen kunnen spanningshoofdpijn, migraine of andere vormen van hoofdpijn hebben. Bij kinderen is de hoofdpijn meestal minder erg dan bij volwassenen en de pijn duurt minder lang. Vanaf de puberteit is de hoofdpijn van kinderen vergelijkbaar met die van volwassenen.

Spanningshoofdpijn

Kenmerken van spanninghoofdpijn

Kinderen met spanningshoofdpijn gaan vaak gewoon door met de les op school of met spelen. Vaak vertellen ze pas achteraf dat ze hoofdpijn hadden. Ze worden niet misselijk en zien er niet ziek uit. De hoofdpijn zit aan beide kanten van het hoofd of als een band om het hele hoofd, soms ook in de nek. De pijn is drukkend of klemmend en duurt een halfuur tot een paar uur, zelden een hele dag. De kinderen slapen goed, al kan het inslapen soms moeilijk zijn.

Adviezen bij spanningshoofdpijn

Vaak merkt u aan uw kind wat de aanleiding van de hoofdpijn is. Bijvoorbeeld als de hoofdpijn steeds optreedt bij stress, vermoeidheid, angst of een verkeerde lichaamshouding. Bespreek dit met uw kind, zodat het zelf ook begrijpt waarom het in bepaalde situaties hoofdpijn krijgt. Afleiding en ontspanning, zoals buiten spelen, kan helpen voorkomen dat de hoofdpijn steeds terugkomt.



Migraine

Kenmerken van migraine

Kinderen met migraine stoppen met spelen of komen zelfs thuis van school. Soms worden ze wakker van de hoofdpijn. Ze gaan liggen, zien er slecht uit, zijn misselijk of moeten overgeven. Soms verdragen ze geen fel licht of hard geluid. Bij jonge kinderen duurt een aanval meestal één tot vier uur, terwijl het bij volwassenen wel drie dagen kan duren. Een migraineaanval wordt vaak vooraf gegaan door rusteloosheid, vermoeidheid of prikkelbaarheid. Deze voortekenen kunnen per kind erg verschillen, maar zijn bij ieder afzonderlijk kind wel steeds dezelfde.

Adviezen bij migraine

Oorzaken van een migraineaanval blijken vaak een verstoord slaapritme, chronisch slaapgebrek en spanning te zijn.

De spanning kan door stress veroorzaakt worden, maar ook door blijdschap, woede, verdriet of juist doordat het kind zich erg verheugt op leuke dingen zoals een feest of schoolreisje.

Laat het de leerkracht weten wanneer uw kind migraine heeft. Laat uw kind het ook aan zijn vrienden vertellen. Erkenning door de omgeving is belangrijk. Toon begrip als uw kind een aanval heeft en laat het met rust totdat de aanval over is. Als uw kind even kan gaan liggen in een kamer op school, is het vaak na korte tijd weer opgeknapt. Daarna kan uw kind weer meedoen met de lessen en met sporten. Vaak hebben kinderen geen pijnstiller nodig, maar geef gerust paracetamol (bij misselijkheid een zetpil) als de hoofdpijn erg is of als uw kind erom vraagt. Zorg dat uw kind op regelmatige tijden naar bed gaat. Dit kan helpen een migraineaanval te voorkomen.



■ **Wat kunnen ouders zelf doen aan de hoofdpijnklachten?**

Omdat kinderen niet zo goed kunnen omschrijven wat ze voelen, is het herkennen van de verschillende vormen van hoofdpijn bij kinderen moeilijk. Neem klachten van kinderen wel altijd serieus. Het bijhouden van een dagboek kan helpen te achterhalen wat er aan de hand is. Belangrijk is om na te gaan wat het kind gedaan heeft voordat het hoofdpijn kreeg. Noteer verder wanneer het kind ziek is, voor hoe lang en met welke verschijnselen.

Eetgewoontes

- Regelmatig eten (minimaal drie keer per dag), genoeg drinken en gevarieerde en gezonde voeding zijn belangrijk.
- Wees matig met cafeïne (cola, partydrankjes en koffie) omdat dit bij fors gebruik kan leiden tot chronische hoofdpijn.

Slaapgewoontes

- Om te herstellen van alle dagelijkse belevenissen heeft een kind voldoende nachtrust nodig. Jonge kinderen krijgen overdag veel indrukken te verwerken en hebben daarom extra veel nachtrust nodig.
- Een regelmatig slaapritme helpt kinderen om goed in te slapen en voldoende nachtrust te krijgen. Dit geldt ook voor pubers in het weekend!
- Creëer rond bedtijd een sfeer van rust door middel van een warme douche of een glaasje warme melk.
- Lezen in bed en tv kijken, radio luisteren en computerspelletjes spelen vlak voor het slapen gaan, kunnen het inslapen negatief beïnvloeden.

Lichaamshouding en –beweging

- Een goede lichaamshouding en voldoende lichaamsbeweging zijn van belang. Regelmatig sporten is daarom goed voor een kind. Laat uw kind ook dagelijks een uurtje buiten spelen.



Frisse lucht en atmosfeer

- Als een kind regelmatig buiten speelt, krijgt het de frisse lucht die het nodig heeft voor een gezonde ontwikkeling.
- Zorg voor een gezonde atmosfeer binnenshuis door voldoende te ventileren.

Inspanning en ontspanning

- Bij hoofdpijn kunnen kinderen minder presteren en dat geeft een vervelend gevoel. De verwachtingen een beetje bijstellen en op tijd afleiding zoeken kan hierbij een gunstige uitwerking hebben.
- Zorg voor voldoende ontspanning. Dit kan ook eens lekker niets doen zijn. Maak de agenda niet te vol.
- Bespreek het met school als uw kind veel hoofdpijn heeft. Er kan dan rekening mee worden gehouden.

Volgen van een therapie

- Als aanpassing van leefstijl onvoldoende resultaat oplevert, kan overwogen worden de hoofdpijn aanvullend te behandelen.
- Als een verkeerde houding of beweging de veroorzaker is, kunt u naar de fysiotherapeut of oefentherapeut gaan.
- Als psychische factoren de oorzaak zijn, kunt u behandeling door een kinderpsycholoog of gedragstherapeut overwegen. Aanvullend kunt u proberen om met ontspanningoefeningen de hoofdpijn zoveel mogelijk te voorkomen.



Behandeling met medicijnen

- Afhankelijk van de leeftijd kan een paracetamol (tablet of zetpil) verlichting geven. Maak hier echter geen gewoonte van. Als een kind vaak zo'n hevige hoofdpijn heeft, dat er een pijnstiller nodig is, doet u er goed aan naar de huisarts te gaan.
- Als u vermoedt dat uw kind migraine heeft is het zeker raadzaam om uw arts te raadplegen.
- Er zijn medicijnen tegen migraine, maar die worden alleen in uitzonderingsgevallen aan kinderen voorgeschreven.

■ **Meer informatie**

www.hoofdpijnpatienten.nl





centrum voor
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

Voor vragen over opgroeien en opvoeden



U kunt ons ook vinden op Facebook

■ **Uitgave**

2012

Centrum voor Jeugd en Gezin Gooi & Vechtstreek

www.cjggooienvechtstreek.nl

■ **Inhoudelijke redactie**

GGD Gooi & Vechtstreek, afdeling Jeugdgezondheidszorg

www.ggdgooi.nl

www.cjggooienvechtstreek.nl