

Kinderen en hoofdpijn

Kinderen en hoofdpijn. Je zou zeggen, dat hoort niet bij elkaar. Toch komt het vaak voor dat een kind over hoofdpijn klaagt. De meest voorkomende oorzaak is een tekort aan slaap. De volgende avond op tijd naar bed en de hoofdpijn is snel verdwenen. Soms komt de hoofdpijn steeds weer terug, maar een duidelijke oorzaak is niet aan te geven. Het kan te maken hebben met een vastzittende verkoudheid, met bloedarmoede, met slechte ogen enzovoort. Het is ook mogelijk dat het kind aanleg heeft voor hoofdpijnklachten. Er kan sprake zijn van spanningshoofdpijn of van migraine. Migraine zit vaak in de familie.

Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn is een doffe, drukkende pijn die aan beide zijden van het hoofd zit. Het is alsof er een strakke band om het hoofd zit. Vaak straalt de pijn vanuit de nek naar het hoofd, waarbij de nek en schouders stijf en pijnlijk zijn. Deze hoofdpijn duurt enkele uren, trekt dan weer langzaam weg en kan na dagen tot weken of zelfs maanden weer terugkomen.

Migraine

Migraine is een andere vorm van hoofdpijn en komt soms bij kinderen voor. Deze uit zich op een iets andere wijze dan bij volwassenen. De hoofdpijn treedt op in aanvallen. De lengte van de aanvallen varieert van twee uur tot twee dagen en een aanval heeft een duidelijk begin en einde.

De pijn is matig intens, zit meestal aan beide kanten van het hoofd en is, in tegenstelling tot bij volwassenen, niet altijd bonzend of kloppend. Het begin van een aanval is vaak acuut. Bijkomende verschijnselen zijn misselijkheid, braken en diarree. Na een korte slaap is de aanval in de meeste gevallen weer voorbij. Een aanval van migraine wordt bij een groot deel van de kinderen voorafgegaan door voortekenen, soms al enige dagen tevoren. Deze voortekenen kunnen per kind erg verschillen, maar zijn voor het betreffende kind wel steeds dezelfde. Voorbeelden zijn:

- vermoeidheid;
- lusteloosheid;
- geeuwen;
- prikkelbaarheid;
- buikpijn;
- misselijkheid;
- diarree;
- braken;
- duizeligheid;
- overgevoeligheid voor fel licht;
- warm aanvoelen;
- bleek zien.

Soms wordt een migraineaanval voorafgegaan door een zogenaamde aura zoals tintelingen aan één kant van het lichaam, het zien van lichtflitsen, vlekken of sterretjes, spraakstoornissen, gezichtsvelduitval of krachtsverlies. Dit duurt zo'n tien tot zestig minuten en treedt op vlak voordat de hoofdpijn begint.

Klachten registreren

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, zeker als het kind regelmatig over hoofdpijn klaagt. Het bijhouden van een dagboek kan helpen om te achterhalen wat er aan de hand is. Schrijf hierin steeds wanneer een kind klaagt over hoofdpijn, hoe lang het duurt en wat de verschijnselen zijn. Bij aanhoudende hoofdpijnklachten is het raadzaam de huisarts te raadplegen. Hij of zij kan het kind verder onderzoeken en nagaan om wat voor vorm van hoofdpijn het gaat. Soms kan het nodig zijn dat het kind naar de specialist gaat.

Wat kunt u zelf tegen hoofdpijn doen?

Vaak helpt een goede nachtrust al voldoende. Komt de hoofdpijn steeds terug, dan is extra aandacht voor de bedtijd van belang. Ook gevarieerd en op tijd eten doet goed en zorg voor voldoende vocht (minimaal 1,5 liter per dag). Daarnaast kan voldoende frisse lucht (lekker buiten spelen) en ventilatie in huis ook veel betekenen.

Bij sommige kinderen kunnen bepaalde voedingsmiddelen hoofdpijn uitlokken. Voorbeelden zijn chocola, cola, pinda's en koffie. Het is moeilijk om dit te achterhalen, maar het kan wel eens de moeite lonen om deze producten een tijdje weg te laten en dan te zien hoe het met de hoofdpijn gaat. Je moet wel even volhouden, want soms verergeren de klachten in eerste instantie. Dit duurt echter maar kort.

Wat betreft medicijnen het volgende

Afhankelijk van de leeftijd kan een sinaspril, een tablet paracetamol of zepil snel verlichting geven van de pijn. Maak hier geen gewoonte van. Als een kind vaak zo'n hevige hoofdpijn heeft, dat er een pijnstiller nodig is, doet u er goed aan eerst naar de huisarts te gaan. Als u aan migraine denkt is het zeker raadzaam om eerst de huisarts te raadplegen. Er zijn medicijnen tegen migraine die de aanvallen trachten te voorkomen. Deze medicijnen moet iemand dan dagelijks innemen. En er zijn medicijnen om de aanval die al begonnen is op te vangen. Echter, bij kinderen worden deze, vaak wat zwaardere medicijnen, alleen in uitzonderingsgevallen gegeven. Soms, met name bij spanningshoofdpijn, kan fysiotherapie van de nek- en schouderspieren goed helpen.

En verder

Als uw kind vaak hoofdpijn heeft, is het goed om dit ook met school te bespreken. Er kan dan rekening mee gehouden worden. Te hoge prestaties of te grote inspanningen kunnen wat bijgesteld worden. Kinderen die vaak hoofdpijn hebben, zijn ook vaak kinderen die heel erg hun best doen. Door de hoofdpijn worden ze dan gedwongen om minder te presteren en dat is zeker voor hen niet leuk. De prestaties een beetje bijstellen en op tijd afleiding zoeken is dan een aanpassing die ook op langere termijn een goede uitwerking heeft.

Kijk voor meer informatie over hoofdpijn op de volgende sites:

www.hoofdpijn.pagina.nl
www.hoofdpijnpatienten.nl
www.kopzorgen.nl
www.hoofdpijntest.nl
www.hoofdpijn.nl

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg