



## Hoofdpijn (medicatie-afhankelijk)

### Wat is het?

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is een chronische hoofdpijn die ontstaat of erger wordt als u te veel pijnstillers voor uw hoofdpijn slikt. Bijvoorbeeld omdat u last heeft van migraine, spanningshoofdpijn of andere vormen van hoofdpijn. De hoofdpijn kan te maken hebben met bijvoorbeeld angst- en depressieve stoornissen.

### Wat zijn de klachten?

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn is een zeurende hoofdpijn die u elke dag of bijna elke dag heeft. Als u probeert te stoppen met de medicijnen tegen de hoofdpijn wordt de pijn eerst erger.

### Wat is de oorzaak?

Alle medicijnen tegen acute (hoofd)pijn kunnen medicatie-afhankelijke hoofdpijn veroorzaken. Daarbij maakt het uit hoe vaak, hoe regelmatig en hoe lang u deze medicijnen slikt. U zou maximaal het volgende mogen slikken: 2 dagen medicijnen (triptanen en/of gewone pijnstillers), 5 dagen niets. Hoe vaak u medicijnen slikt is belangrijker dan hoeveel pijnstillers u slikt. Als u de medicijnen vaker slikt, kan u last krijgen van een medicatie-afhankelijke hoofdpijn.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

U kan een medicatie-afhankelijke hoofdpijn hebben als de twee dingen hieronder voor u gelden:

- U heeft chronische hoofdpijn. Dat is hoofdpijn die langer dan drie maanden duurt, met meer dan 15 dagen hoofdpijn in de maand.
- U slikt pijnstillers op meer dan 15 dagen in de maand of meer dan 2 dagen in de week. Voor sommige pijnstillers (triptanen) geldt dit zelfs al als u ze meer dan 10 dagen in de maand slikt. Hoeveel pijnstillers u elke keer slikt, maakt daarbij niet uit.

Om te weten te komen of u medicatie-afhankelijke hoofdpijn heeft, kan u het beste een hoofdpijndagboek bijhouden.

### Welke behandeling is mogelijk?

Het belangrijkste is dat u helemaal stopt met alle pijnstillers. Veel patiënten krijgen hierdoor tijdelijk ontwenningssverschijnselen. Meestal betekent dit dat de hoofdpijn erger wordt. Maar ook misselijkheid, overgeven, gespannenheid/hevige prikkelbaarheid, een snelle hartslag/hartkloppingen en zweten zijn mogelijke klachten. Dit duurt vaak 1 maand.

Sommige migrainepatiënten gebruiken triptanen of ergotamine. Als zij daarmee stoppen, kunnen ze hoofdpijnaanvallen krijgen die lijken op een zware en langere migraineaanval. Vooral in de eerste 1 tot 2 weken zijn deze verschijnselen het hevigst. De dagelijkse hoofdpijn verdwijnt daarna niet meteen, maar wordt in de weken en maanden daarna wel minder. Heel soms krijgen patiënten overbruggingsmedicijnen van hun arts als ze stoppen met hun pijnstillers. Maar er is geen bewijs dat dit werkt.

Patiënten kunnen gewoon thuis stoppen met de pijnmedicatie. Ze hoeven hiervoor niet in het ziekenhuis te worden opgenomen. In een aantal ziekenhuizen is een hoofdpijnverpleegkundige beschikbaar om u te helpen.

Naast het stoppen met de medicijnen raden we u aan om uw manier van leven aan te passen. U kan dan denken aan minder cafeïne gebruiken, voldoende bewegen en op regelmatige tijden eten en slapen. Als u ook last heeft van depressieve stoornissen, angststoornissen of slaapproblemen moeten die natuurlijk ook worden behandeld.

### Meer weten?

<https://hoofdpijnnet.nl/alles-medicatie-afhankelijke-hoofdpijn/>