

Wat is migraine?

Om migraine goed te kunnen herkennen en behandelen, gebruiken artsen wereldwijd specifieke richtlijnen. Deze richtlijnen, opgesteld door de “International Classification of Headache Disorders”, helpen om de verschillende soorten hoofdpijn van elkaar te onderscheiden. Laat me de meest voorkomende vormen van migraine eens uitleggen en wat ze betekenen voor jou:²

"Migraine is een complexe neurologische aandoening die het leven van miljoenen mensen wereldwijd diepgaand beïnvloedt."

MIGRAINE ZONDER AURA

Dit is de meest voorkomende vorm van migraine. Je ervaart een migraineaanval zonder de neurologische symptomen, de aura, die sommige mensen vóór de hoofdpijn krijgen.

Een aanval van migraine zonder aura duurt meestal 4 tot 72 uur en heeft minstens twee van de volgende kenmerken:

- » De hoofdpijn zit aan één kant van je hoofd.
- » De hoofdpijn voelt bonzend of kloppend aan.
- » De pijn is matig tot ernstig.
- » De hoofdpijn verergert bij lichamelijke activiteit – zoals lopen of traplopen.

Daarnaast heb je tijdens de aanval minstens één van deze symptomen:

- » Misselijkheid en/of braken
- » Overgevoeligheid voor licht (fotofobie) én overgevoeligheid voor geluid (fonofobie)

MIGRAINE MET AURA

Bij deze vorm ervaar je een aura vóór de hoofdpijn. Een aura bestaat uit tijdelijke neurologische symptomen, meestal visueel. Het ontwikkelt zich geleidelijk – over vijf tot twintig minuten – en duurt doorgaans minder dan een uur. De hoofdpijn volgt meestal binnen zestig minuten na de aura, maar kan soms ook tegelijkertijd optreden. Voorbeelden van aurasymptomen zijn:

- » Visuele aura: flikkerende lichten, zigzaglijnen, blinde vlekken of een golvend beeld.
- » Gevoelsaura: tintelingen, prikkelingen of een doof gevoel in een deel van je lichaam (bijvoorbeeld in je hand, arm of gezicht).
- » Spraakaura: moeite met het vinden van woorden of onduidelijk spreken.

De migraine die volgt op een aura moet aan dezelfde kenmerken als bij migraine zonder aura voldoen:



CHRONISCHE MIGRAINE

Je spreekt van chronische migraine als je minstens 15 dagen per maand hoofdpijn hebt gedurende meer dan 3 maanden, waarvan je ten minste 8 dagen de kenmerken van migraine ervaart. Dit betekent dat je heel vaak last hebt van hoofdpijn en een aanzienlijk deel daarvan zijn echte migraineaanvallen.

Wat zijn de triggers?

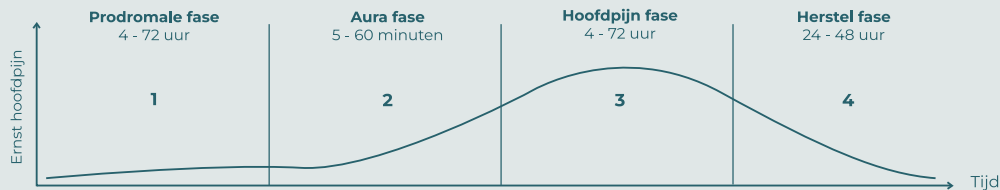
Veel mensen denken dat migraine wordt veroorzaakt door zogenaamde triggers. Maar dat klopt niet helemaal. Triggers veroorzaken de aanval niet rechtstreeks, ze vallen gewoon vaak samen met het begin van een aanval. Er is dus een verband, maar geen oorzaak-gevolgrelatie. De échte oorzaak van migraine ligt dieper – die heb ik eerder al uitgelegd. Toch is het belangrijk om deze veelvoorkomende triggers te kennen:

STRESS	SLAAP	VOEDING	HORMONEN	OMGEVING
Psychische stress	Te weinig slaap	Vasten	Hormonale veranderingen, voornamelijk bij vrouwen	Weer veranderingen
Lichamelijke stress	Te veel slaap	Overslaan van maaltijd	Specifieke voedingsmiddelen (kaas, chocolade,...)	Fel licht
				Harde geluiden
				Sterke geuren

DE VIER FASES VAN EEN MIGRAINEAANVAL

Om duidelijk te maken waarom triggers belangrijk zijn om te kennen, kijken we naar hoe een migraineaanval verloopt. Een aanval bestaat meestal uit vier fases: de prodromale fase (de voorbode) (1), aurafase (2), hoofdpijnfase (3), en postdromale fase of herstelfase (4). Elke fase heeft specifieke symptomen en kan variëren in duur en intensiteit.²⁰

4 fases van een migraineaanval



1. Prodromale fase

Duur: uren tot dagen voorafgaand aan de hoofdpijn.

Symptomen: vermoeidheid, concentratieproblemen, stemmingsveranderingen (zoals depressiviteit of hypomanie), trek in bepaalde voedingsmiddelen, nekpijn, vocht vasthouden en overgevoeligheid voor prikkels.

Voorkomen: ongeveer 60% van de mensen met migraine ervaart deze fase.

2. Aura fase

Duur: vijf minuten tot een uur.

Symptomen: visuele symptomen (zoals flikkerscotomen), ééNZijdige tintelingen of een doof gevoel in lippen, gelaat of hand. Deze symptomen zijn volledig reversibel.

Voorkomen: ongeveer 30% van de mensen met migraine ervaart een aura voorafgaand aan de hoofdpijn.

3. Hoofdpijnfase

Duur: 4 tot 72 uur.

Symptomen: ééNZijdige, bonzende of kloppende hoofdpijn die verergert door lichamelijke inspanning. Begeleidende symptomen zijn misselijkheid, braken, fotofobie (overgevoeligheid voor licht) en fonofobie (overgevoeligheid voor geluid).

Voorkomen: deze fase is kenmerkend voor migraine en kan variëren in intensiteit en duur.

4. Herstel fase

Duur: uren tot dagen na het verdwijnen van de hoofdpijn.

Symptomen: vermoeidheid, concentratieverlies, stemmingsveranderingen en zich niet fit voelen.

Voorkomen: deze fase komt vaak voor na de hoofdpijnfase en kan de dagelijkse activiteiten beïnvloeden.

WEEK 3 – 4 BOUWEN AAN STABILITEIT – HOUDING EN BALANS

Je bent al goed op weg met je 12 – wekenplan! Na de kalmerende start van de eerste twee weken, blijven we die belangrijke basis meenemen. In week 3 en 4 gaan we de focus verleggen naar het verstevigen van je algehele houding en balans. Een stabiel lichaam kan namelijk helpen om de impact van migraine te verminderen.

We blijven de tVNS-elektrostimulatie, de ademhalingsoefeningen en de stretchoefeningen trouw. Deze blijven essentieel voor het kalmeren van je zenuwstelsel en het soepel houden van je nek. Daarnaast maken we de neck-core-oefeningen iets uitdagender en introduceren we nieuwe oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van je algemene lichaamshouding en evenwicht.

Bouw de oefeningen rustig op en blijf goed naar je lichaam luisteren. Geef je lichaam de tijd om sterker en stabiel te worden. Onthoud dat balans van binnenuit begint. Een kalm zenuwstelsel en een ontspannen nek blijven dus een prioriteit!

Oefeningen week 3 – 4

tVNS (dagelijks)

Ademhalingsoefeningen (2x/dag)

- ☐ 4 – 2 – 6 methode (Zie p. 82)

Stretchoefeningen (3x/week)

- ☐ Foam roll nervus occipitalis major (Zie p. 84)
- ☐ Chin tuck (Zie p. 85)
- ☐ Triggerpoint nekspier (Zie p. 86)

Neck-core (3x/week)

- ☐ Diepe nekbuigers – oog & hoofdbewegingen (Zie p. 89)
- ☐ Diepe nekbuigers – in zit (Zie p. 90)
- ☐ Diepe nekbuigers – handen en kniestand (Zie p. 91)

Aanvullen hoofdpijndagboek (dagelijks)

WEEK 5 – 6 VERDIEPING – KRACHT EN NIEUWE ADEMHALINGSTECHNIEK

Je bent al halverwege je 12 – wekenplan, fantastisch! In week 5 en 6 ligt de focus op het volhouden van je routine en het verder verdiepen van je neck-core kracht.

We blijven de tVNS-elektrostimulatie en de stretchoefeningen doen, want deze blijven cruciaal voor een kalm zenuwstelsel en een soepele nek. Wat ademhaling betreft, gaan we een nieuwe, krachtige oefenvorm leren: box breathing. Deze techniek kan je helpen om je zenuwstelsel nog dieper te kalmeren en meer controle over je ademhaling te krijgen. De neck-core-oefeningen maken we nu nog uitdagender, om je nekspieren nog sterker en stabiel te maken.

Blijf consistent met je oefeningen en luister goed naar de signalen van je lichaam. Je hebt al veel bereikt en door nu vol te houden, bouw je verder aan een duurzame verbetering en meer grip op je migraine. Succes!

Oefeningen week 5 – 6

tVNS (dagelijks)

Ademhalingsoefeningen (2x/dag)

- ☐ Box breathing – basis (Zie p. 83)

Stretchoefeningen (3x/week)

- ☐ Foam roll nervus occipitalis major (Zie p. 84)
- ☐ Chin tuck (Zie p. 85)
- ☐ Triggerpoint nekspier (Zie p. 86)

Neck-core (3x/week)

- ☐ Diepe nekbuigers – handen en kniestand (Zie p. 91)
- ☐ Optillen hoofd (Zie p. 92)
- ☐ Cervicaal isometrisch (Zie p. 93)

Aanvullen hoofdpijndagboek (dagelijks)

WEEK 5 – 6						
	tVNS	Ademhaling	Stretch	Neck-core	Hoofdpijndagboek	Pilates
maandag	☐	☐ ☐	☐		☐	
dinsdag	☐	☐ ☐		☐	☐	
woensdag	☐	☐ ☐	☐		☐	
donderdag	☐	☐ ☐		☐	☐	
vrijdag	☐	☐ ☐	☐		☐	
zaterdag	☐	☐ ☐		☐	☐	
zondag	☐	☐ ☐			☐	

WEEK 7 – 8						
	tVNS	Ademhaling	Stretch	Neck-core	Hoofdpijndagboek	Pilates
maandag	☐	☐ ☐	☐		☐	
dinsdag	☐	☐ ☐		☐	☐	
woensdag	☐	☐ ☐	☐		☐	
donderdag	☐	☐ ☐			☐	☐
vrijdag	☐	☐ ☐	☐		☐	
zaterdag	☐	☐ ☐		☐	☐	
zondag	☐	☐ ☐			☐	☐

WEEK 9 – 10						
	tVNS	Ademhaling	Stretch	Neck-core	Hoofdpijndagboek	Pilates
maandag	☐	☐ ☐	☐		☐	
dinsdag	☐	☐ ☐			☐	☐
woensdag	☐	☐ ☐			☐	
donderdag	☐	☐ ☐			☐	☐
vrijdag	☐	☐ ☐			☐	
zaterdag	☐	☐ ☐			☐	☐
zondag	☐	☐ ☐			☐	

WEEK 11 – 12						
	tVNS	Ademhaling	Stretch	Neck-core	Hoofdpijndagboek	Pilates
maandag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐
dinsdag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐
woensdag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐
donderdag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐
vrijdag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐
zaterdag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐
zondag	☐	☐ ☐	☐	☐	☐	☐

Pilates



BEKKEN KANTELEN

1. Begin op je handen en knieën, met je rug in een neutrale, rechte positie.
2. Start de beweging vanuit je bekken door je rug hol te maken, je buikspieren te ontspannen zodat je buik zachtjes naar beneden zakt.
3. Kom terug naar een neutrale, rechte rugpositie.
4. Trek je bekken rustig naar binnen (alsof je je staart intrekt) en laat deze beweging geleidelijk door je navel tot het midden van je rug. Kom terug naar een neutrale, rechte rugpositie.

Gedurende heel de oefening mag je je adem niet inhouden. Adem rustig in en uit. Je ademhalingsritme dient comfortabel te zijn.

Herhalingen

Doe dit 3 keer 10 herhalingen. Eén herhaling staat gelijk aan de vijf oefeningen (neutraal, hol, neutraal, bol en neutraal) in een cyclus. Tijdens elke oefening houd je de positie 2 seconden vast.



SUPERMAN – HANDEN EN KNIESTAND

1. Begin op handen en knieën. Span je diepe buikspieren aan door je navel lichtjes in te trekken, alsof je een riem strakker trekt. Zoek je evenwicht.
2. Strek nu tegelijkertijd je ene been naar achteren en je tegenovergestelde arm naar voren, totdat ze in lijn zijn met je romp.
3. Ga terug naar de beginpositie.
4. Wissel dan van kant. Ten slotte ga je terug naar de beginpositie.

Het allerbelangrijkste is dat je heupen niet draaien en dat je bekken zo stabiel mogelijk blijven. Gedurende heel de oefening mag je je adem niet inhouden. Adem rustig in en uit. Je ademhalingsritme dient comfortabel te zijn.

Herhalingen

Doe dit 3 keer 10 herhalingen. Eén herhaling staat gelijk aan de vijf oefeningen (neutraal, superman 1 kant, neutraal, superman andere kant en neutraal) in een cyclus. Tijdens elke oefening houd je de positie 2 seconden vast.