

Fysiotherapiepraktijk JoinTogether pleit voor aandacht voor een gerichte aanpak bij hoofdpijnklasten.

Hoofdpijn is een maatschappelijk probleem, dat blijkt uit onderzoek: 2,5 miljoen Nederlanders kampen met hoofdpijnklasten, waarvan 29% in de afgelopen 2 weken. 9% meldde zelfs chronische, ernstige hoofdpijn of migraine te hebben. Eén op de 20 volwassenen heeft bijna iedere dag hoofdpijn. Voor een probleem van zo'n grote omvang is adequate behandeling gewenst. Het probleem is echter dat veel mensen die eerste stap niet nemen zich ervoor te laten behandelen. Het gaat om 60 tot 95 % van de mensen met hoofdpijnklasten die nog nooit een dokter heeft geraadpleegd. Van de migraine patiënten is maar 25-50% hiermee bekend bij de huisarts.

Roel Stupers is orthopedisch manueeltherapeut en praktijk eigenaar van Fysiotherapiepraktijk JoinTogether te Nieuw-Vennep. Hij is specialistisch op het gebied klachten aan het bewegingsapparaat en met name van de wervelkolom. Hier horen ook hoofdpijnklasten bij, aangezien deze vaak gerelateerd zijn aan bewegingsveranderingen van de nek en spierspanning. Hij is blij dat steeds meer mensen met hoofdpijn zijn praktijk weten te vinden, maar ziet mensen soms ook pas na jaren van klachten, zonder dat zij passende behandeling hebben gezocht.

'Veel mensen blijven met hun klachten rondlopen en dit maakt in veel gevallen dat klachten toenemen of onnodig blijven bestaan. Waarom men niet tijdig hulp zoekt is niet duidelijk, maar het vermoeden is dat mensen vaak niet weten dat er wat aan te doen is of waar ze terecht kunnen. Bij migraine kan goede medicatie uitkomst bieden en bij spanninghoofdpijn is een therapeutische aanpak gewenst.'

Stupers gaat verder. 'Bij JoinTogether richten wij ons naast diagnostiek ook op het behandelen van hoofdpijnklasten. Na een uitgebreide inventarisatie van het probleem wordt een analyse en een behandelplan gemaakt. De conclusie kan zijn dat een verwijzing naar huisarts of medisch specialist nodig is, maar in veel gevallen kan een gerichte therapeutische behandeling plaatsvinden.'

‘Vooral de zogenaamde spanningshoofdpijn en cervicogene hoofdpijn zijn goed te behandelen. Bij die laatste zijn er vaak bewegingsveranderingen van de hoge nek, die middels manuele therapie verholpen kunnen worden. De spanningshoofdpijn, zou eigenlijk spierspanningshoofdpijn moeten worden genoemd, omdat de bron van pijn in de spieren moet worden gezocht. Risicofactoren voor het ontstaan van spierspanningshoofdpijn zijn onder meer een slechte houding, statische belasting zoals lang zitten achter een computer en (negatieve) stress.’

‘Uit onderzoek bij hoofdpijnpatiënten blijkt dat spierkopen -ook wel myofasciale triggerpoints genoemd- een belangrijke rol spelen en moeten worden aangepakt. Spierknopen zijn te herkennen aan een pijnlijke plek in een harde streng van een spier, die gepaard gaan met pijnklachten buiten het gebied van de verharding. De verharding houdt zichzelf in stand en is erg moeilijk op te heffen. Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat Dry Needling hier een effectieve behandelvorm voor is. Dry Needling is een behandelvorm waarbij met een dunne droge naald in een spierknoop wordt geprikt. Zo kan lokaal herstel weer intreden. Het lijkt erg pijnlijk, maar meestal valt dat erg mee.’

‘Mensen met hoofdpijnklachten die langer dan een aantal maanden bestaan en dus niet spontaan verdwijnen en mensen met acute hevige hoofdpijn roep ik op actie te ondernemen. Neem contact op met uw huisarts of zoek een manueeltherapeut met ervaring op het gebied van hoofdpijn en dry needling. Zorg dat de aanpak van uw hoofdpijn een hoofdzaak wordt!’

Uiteraard biedt Jointogether naast Dry Needling een breed scala aan behandelmogelijkheden en u kunt zonder verwijzing terecht.

Kijk voor meer info op www.jointogether.nl of u kunt mailen / bellen naar: info@jointogether.nl / T: 06-81379800