

Hoofdpijn en spanningsklachten

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Bij de meeste mensen is dit gelukkig van voorbijgaande aard. Er worden verschillende soorten hoofdpijn onderscheiden, waarvan migraine en (spier)spanningshoofdpijn het meest bekend zijn. Hoofdpijn kan in periodes voorkomen of een meer chronisch karakter hebben; (spier)spanningshoofdpijn is met behulp van een oefentherapeut goed te beïnvloeden. Kenmerkend voor (spier)spanningshoofdpijn is een drukkend, beklemd gevoel om het hoofd (strakke band, helm), dat zowel als aan één als aan beide zijden voor kan komen. Vaak gaan deze klachten gepaard met een gespannen gevoel in nek en schouders. Meestal is er geen sprake van misselijkheid en overgevoeligheid voor licht en geluid. Duizeligheid/wazig zien komen wel regelmatig voor.

Wat doet de oefentherapeut ?

Er worden oefeningen gedaan om de patiënt bewust te maken van het verschil tussen (spier)spanning en ontspanning. Verder wordt er ingegaan op de negatieve invloed van stress op het lichaam en wordt de patiënt geleerd lichaamssignalen te herkennen en hoe er het beste op deze gereageerd kan worden. Daarnaast speelt een ongunstige houding een belangrijke rol bij het vormen van (spier)spanningsklachten. De oefentherapeut zal dan ook aandacht besteden aan het corrigeren van een ongunstige houding. Het accent ligt hierbij op de stand van de schouders, nek en hoofd en de strekking van de wervelkolom. Ook besteedt de oefentherapeut aandacht aan spierversterkende oefeningen zodat de gecorrigeerde houding beter vol te houden is. Tenslotte zal de oefentherapeut, als de patiënt zich de gunstiger houding heeft eigengemaakt, aandacht besteden aan het bewegingspatroon in het dagelijks leven.