

## Algemene adviezen

- Regelmatig eten en voldoende water drinken is een absolute aanrader. Caffeïne, Red Bull (en andere energiedranken) kunnen uw hoofdpijn negatief beïnvloeden!

- Ontspannen gedurende de vele dagelijkse activiteiten is lastig maar heel goed te leren! Wij adviseren u om regelmatig te oefenen – oefening baart kunst!

- Overmatig gebruik van medicatie tegen hoofdpijn, kan op den duur uw hoofdpijn in stand houden of sterker nog, de hoofdpijn steeds vaker doen opkomen!

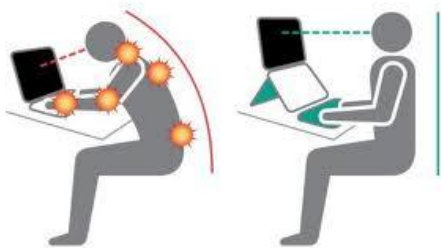
- Tandknarsen, kiezen klemmen of overmatig kauwgom kauwen kan hoofdpijn veroorzaken!

- Vermijd zoveel mogelijk de triggers van uw hoofdpijn. We kijken met u mee welke deze zijn en hoe deze te vermijden zijn.

- Regelmatig trainen, de conditie op peil houden, heeft een gunstig effect.

- Probeer een juiste zithouding aan te nemen, voorkom langdurig in een houding te zitten en zorg dat uw werkplek goed ingericht is (juiste hoogte bureau en goede steun van de rug).

- Regelmatig ontspannen en een juiste indeling van uw tijd kan stress en overbelasting voorkomen!



Een goede en ontspannen zithouding kan nek- en hoofdpijn voorkomen

## Locaties Fysiotherapie MCN

- Loenermark 162 - 1025 SP A'dam
- Beverwijkstraat 9 B - 1024 VR A'dam
- Vlierweg 26 - 1032 LG A'dam

020 - 6 320 220

[www.fysiomcn.nl](http://www.fysiomcn.nl)



Onze specialisten:

**Leon Adolfs**  
**Azad Khan**  
**Annette Mariman**  
**Yvonne Medd**  
**Dick Sier**  
**Bas Wiebenga**

MCN werkt nauw samen met huisartsen, neurologen en psychologen bij de behandeling van hoofdpijn patiënten.



[www.facebook.com/fysiomcn](https://www.facebook.com/fysiomcn)

Fysiotherapie MCN heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Wanneer u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed.

©Fysiotherapie MCN

Stempel verwijzend arts:



*Uw schakel tussen willen en kunnen!*

# Hoofdpijn



**Een innovatieve en effectieve  
behandeling bij  
MCN!**

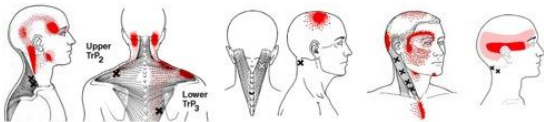
## Hoofdpijn

Bijna iedereen heeft weleens hoofdpijn, maar wanneer de hoofdpijn vaak aanwezig is kan het gevolgen hebben voor de kwaliteit van uw leven. Gelukkig is in de meeste gevallen van hoofdpijn effectieve therapie mogelijk.

Verschillende hoofdpijnen (zoals migraine, spierspanningshoofdpijn en hoofdpijn vanuit de nek) kunnen behandeld worden in onze praktijk. Als het nodig is wordt de behandeling ook samen met de hoofdpijn neuroloog en verpleegkundige van het Boven IJ ziekenhuis gegeven.

MCN heeft gespecialiseerde professionals met ruime ervaring met succesvolle nieuwe, unieke, behandelingen voor verschillende soorten van hoofdpijn.

Bij (chronische) hoofdpijn spelen meerdere factoren een belangrijke rol. U kunt hierbij denken aan hoge spanning van de spieren in de nek, het hoofd maar ook van de kauwspieren. De hoofdpijntherapie van Fysiotherapie MCN bestaat uit verschillende onderdelen.



**(Myofasciale triggerpoints kunnen hoofdpijn veroorzaken)**

## Fysiotherapie

Bij de eerste behandeling krijgt u ook uitleg over hoe ons zenuwstelsel, met name een belangrijke zenuwkern in de hersenen, een rol speelt bij hoofdpijn. Als deze kern te prikkelbaar is (centrale sensitiviteit) kunnen geringe prikkels al tot hoofdpijn leiden.

De hieronder genoemde behandeltechnieken zorgen ervoor dat de kern minder prikkelbaar wordt (desensitatie).

## De behandeling bij Fysiotherapie MCN

In principe wordt u behandeld door 1 van onze gespecialiseerde kaaktherapeuten. Wij willen u de best mogelijke behandeling garanderen – hiervoor kan het nodig zijn dat u ook door een gespecialiseerde houdings- en/of ontspanningstherapeut gezien wordt.

Afhankelijk van wat er gevonden wordt bij het onderzoek kan de behandeling bestaan uit:

### *Informereren en Adviseren*

Uitleg over de klachten en hoe u zelf de klacht kunt beïnvloeden.

Onderdeel van de behandeling is leefstijladvies zoals het bijhouden van de algehele conditie, stoppen met pijnmedicatie en een verstandige indeling van uw activiteiten om overbelasting te voorkomen.

### *Oefentherapie*

Specifieke oefeningen voor spieren en gewrichten. Chronische pijn kan ervoor zorgen dat het lichaam voortdurend gespannen is en dat u moeite heeft met ontspannen.

Ontspanningsoefeningen (Jacobson en Schultz methodes).

Houdingscorrectie en bewegingsadviezen: De lichaamshouding speelt een andere belangrijke rol bij chronische hoofdpijn.

Een slechte houding waarbij het hoofd te ver naar voren gehouden wordt, kan de bovenste nekwrervels en de korte nekspieren continu overbelasten met als gevolg triggerpoints en irritatie van de nekwrervels die weer voor hoofdpijn kunnen zorgen.

### *Methode Watson*

Uit onderzoek is gebleken dat de bovenste drie nekwrervels (C1-C2-C3) een rol spelen bij hoofdpijn. Er zijn specifieke tests ontwikkeld om te kijken of vanuit deze wrervels de hoofdpijn op te wekken is en een behandeling voorgesteld om deze weer uit te doven. Bij deze behandeling krijgt u ook specifieke oefeningen.

## Dry needling

In de spieren in de nek en het hoofd kunnen door langdurige (onbewuste) overbelasting lokale verhardingen (myofasciale triggerpoints) ontstaan. Deze triggerpoints kunnen ook pijn veroorzaken op het achterhoofd, de slapen, het voorhoofd of rondom de ogen.

De triggerpoints zijn goed te behandelen met manuele druk- en rektechnieken en de methode 'Dry Needling'.

Hierbij wordt met behulp van hele dunne naalden de triggerpoint geprikkeld. Er wordt een kortdurende 'kramp reactie' (twitch) opgewekt. Hiermee wordt de triggerpoint uitgeschakeld en daarmee vermindert ook de pijn die deze veroorzaakt.

## Relaxatietraining

Met behulp van myofeedback en hartcoherentie training verminderen van spierspanning en leren omgaan met stress.

MCN is betrokken bij Hoofdpijncentrum Boven IJ Ziekenhuis ([www.hoofdpijncentra.nl](http://www.hoofdpijncentra.nl))



Het Hoofdpijnteam MCN/Boven IJ Ziekenhuis v.l.n.r.: Leon Adolfs, Yvonne Medd, S.Olde Scheper\*, A. Custers\*\*, Azad Khan, Bas Wiebenga, Annette Mariman en Dick Sier

(\* hoofdpijnverpleegkundige Boven IJ Ziekenhuis  
\*\* neuroloog Boven IJ Ziekenhuis)