



## **Spierspanningshoofdpijn bij kinderen**

### **Wat is spierspanningshoofdpijn?**

Spierspanningshoofdpijn is een vorm van hoofdpijn die mede wordt veroorzaakt door een te hoge spierspanning in de spieren van de nek en de spieren van het achter- en voorhoofd.

### **Hoe vaak komt spierspanningshoofdpijn voor bij kinderen?**

In tegenstelling tot wat veel mensen denken komt hoofdpijn best vaak voor bij kinderen. Jonge kinderen kunnen moeilijk aangeven of zij hoofdpijn hebben, maar van alle kinderen ouder dan 6 jaar heeft de helft minstens twee keer per jaar last van hoofdpijn. Bij een groot deel van de kinderen gaat het hierbij om spierspanningshoofdpijn. Gemiddeld heeft een op de 12 kinderen heeft in Nederland last gehad van spierspanningshoofdpijn.

### **Bij wie komt spierspanningshoofdpijn voor?**

Spierspanningshoofdpijn komt zowel bij jongens als bij meisjes voor. Meisjes zijn gevoeliger voor het ontwikkelen van spierspanningshoofdpijn dan jongens. Bij een deel van de kinderen begint de spierspanningshoofdpijn al rond de leeftijd van 6 jaar, de meeste kinderen met spierspanningshoofdpijn zijn ouder dan 10 jaar.

### **Welke klachten hebben kinderen met spierspanningshoofdpijn?**

#### *Drukkende hoofdpijn*

Kinderen met spierspanningshoofdpijn geven vaak een drukkende pijn aan ter hoogte van de slapen. Ze hebben het gevoel alsof er een strakke band rondom het hoofd zit. Ook ervaren ze regelmatig een kortdurende heftige stekende pijn in het hoofd. De hoofdpijn komt vaak in de loop van de dag opzetten en wordt na de avond toe steeds erger. De hoofdpijn kan uren aanhouden. Vaak is de hoofdpijn weer verdwenen na een goede nachtrust. Tijdens vakanties en weekenden zijn de hoofdpijnklachten vaak minder dan tijdens dagen waarop er voortdurend aandacht en concentratie noodzakelijk is.

#### *Misselijkheid*

Bij heftige hoofdpijn voelen sommige kinderen zich misselijk. Meestal hoeven ze niet te braken.

#### *Duizeligheid*

Een deel van de kinderen met spierspanningshoofdpijn heeft een te snelle ademhaling voor de behoefte van het lichaam. Hierdoor raken ze te veel koolzuur kwijt uit hun bloed, wat op zich niet schadelijk is, maar wel leidt tot vernauwing van de bloedvaten in het hoofd. Door deze vernauwing van de bloedvaten kunnen de hoofdpijnklachten verergeren, kan misselijkheid ontstaan en kunnen ook klachten van duizeligheid en wazig zien voorkomen.

### **Waar wordt spierspanningshoofdpijn door veroorzaakt?**

#### *Verhoogde spierspanning*

Spierspanningshoofdpijn wordt door een deel veroorzaakt door een verhoogde spanning in de spieren van de nek en de spieren in het achterhoofd en in het voorhoofd. Hoe deze verhoogde spierspanning precies tot hoofdpijnklachten leidt is niet bekend. Er wordt gedacht aan verminderen van de bloeddorstrooming van de spieren als gevolg van de verhoogde spierspanning. Ook wordt er gedacht dat bepaalde zenuwen die door de spieren van de nek en



het achterhoofd lopen door de verhoogde spierspanning worden samengedrukt en hierdoor pijnklachten veroorzaken. Naast de verhoogde spierspanning spelen ook andere factoren een rol. Deze factoren zijn niet allemaal bekend.

## *Snelle ademhaling*

Een deel van de kinderen met spierspanningshoofdpijn heeft ongemerkt een te snelle ademhaling voor de behoefte van het lichaam. Vaak valt dat helemaal niet op wanneer naar het kind gekeken wordt. Door de te snelle ademhaling raakt het lichaam koolzuur kwijt uit het bloed. Dit is op zich niet erg, maar leidt tot een vernauwing van de bloedvaten naar het hoofd. Dit verergert de hoofdpijnklachten en kan ook misselijkheid veroorzaken.

## *Spanning*

De meeste mensen denken bij het horen van de diagnose spierspanningshoofdpijn vaak dat dit veroorzaakt wordt door grote spanningen en emotionele gebeurtenissen. Meestal is dat juist helemaal niet het geval. Spierspanningshoofdpijn wordt veroorzaakt door een verstoorde balans tussen spanning en ontspanning voor een kind. Voor elk kind zal deze balans anders liggen. Het ene kind zal daarom veel sneller last krijgen van spierspanningshoofdpijn dan het andere kind. De dagelijkse verplichting van school, erbij moeten horen, leuk moeten zijn kan al voldoende zijn om spierspanningshoofdpijn te geven.

## **Hoe wordt de diagnose spierspanningshoofdpijn gesteld?**

De diagnose spierspanningshoofdpijn wordt gesteld op grond van het verhaal van het kind in combinatie met en goed lichamelijk onderzoek. Bij lichamelijk onderzoek worden geen afwijkingen gevonden. Soms voelen de spieren in de nek hard aan en zijn zij gevoelig bij aanraken.

In de meeste gevallen is dit voldoende om vast te stellen dat het om spierspanningshoofdpijn gaat. Zelden is het nodig om andere onderzoeken te verrichten (scans, foto's)

## **Wat kan er gedaan worden aan spierspanningshoofdpijn bij een kind?**

### *Signaal*

Spierspanningshoofdpijn is een signaal van het lichaam dat het overbelast is. Wanneer dat af en toe voorkomt en tijdelijk is, is dit geen groot probleem. Maar vaak komt de spierspanningshoofdpijn regelmatig terug als teken dat het lichaam vaak overbelast wordt. Door te luisteren naar het signaal wat het lichaam met de hoofdpijn uitzendt en de levensstijl aan te passen door meer tijd voor rust en ontspanning in te bouwen verminderen vaak de spierspanningshoofdpijnklachten.

### *Voldoende slaap*

Aanpassen van de levensstijl zal bij de meeste kinderen met spierspanningshoofdpijn verlichting geven. Zo is het krijgen van voldoende slaap van grote invloed op het voorkomen van spierspanningshoofdpijn. Een uurtje eerder naar bed kan wonderen doen. Ook regelmaat in het slaappatroon is heel belangrijk, het beste is om zowel door de week als ook in het weekend op een vaste tijd naar bed toe te gaan en op een vaste tijd op te staan. Voor pubers zal dat niet altijd gemakkelijk zijn.

### *Ontspanning*

Ook het hebben van voldoende ontspanning is belangrijk. We leven in een maatschappij waarop er voortdurend een beroep wordt gedaan op kinderen, af en toe niets hoeven te doen is erg belangrijk. Het ene kind heeft meer ontspanning nodig dan het andere. Kijk samen kritisch



met uw kind naar het weekprogramma en kijk waar zo mogelijk een rustperiode ingelast kan worden. Bij kinderen die veel op hun tenen moeten lopen om te presteren (bijvoorbeeld op school of in de vriendengroep) komt ook vaak spierspanningshoofdpijn voor als teken dat zij eigenlijk overvraagd worden. Soms kan het helpen om minder nadruk te leggen op goede schoolprestaties, sommige kinderen leven helemaal op wanneer ze een niveau lager onderwijs gaan volgen. Kijk ook hoe u uw kind weerbaar kunt maken bij veel druk vanuit de vriendengroep, laat uw kind regelmatig weten waar het allemaal goed in is en laat het weten dat het niet alles goed hoeft te kunnen. Voor sommige kinderen kan een cursus voor verbeteren van de weerbaarheid en zelfvertrouwen helpen.

Inspanning in de vorm van sport helpt vaak ook heel goed voor een stuk ontspanning en voor verminderen van de spierspanning. Andere kinderen halen hun ontspanning bijvoorbeeld uit het maken van muziek of het volgen van yogalessen. Zoek iets wat bij uw kind past en waar het plezier aan heeft, het moet geen nieuwe verplichting worden.

Ook gewoon helemaal niets doen kan helpen als ontspanning.

### *Uitlokkende factoren*

Het kan heel nuttig zijn om na te gaan of er omstandigheden zijn waarin uw kind meer spierspanningshoofdpijn krijgt, bijvoorbeeld door het bijhouden van een hoofdpijndagboek. Indien het mogelijk is, kan geprobeerd worden spierspanningshoofdpijnuitlokkende omstandigheden zo veel mogelijk te vermijden. Spierspanningshoofdpijn wordt bijvoorbeeld vaak verergerd door het gebruik van cafeïne wat in koffie, thee, cola, red bull en andere energiedrankjes zit. Kinderen die op het gebruik van cafeïne houdende producten spierspanningshoofdpijn ontwikkelen, kunnen deze producten beter vermijden.

### *Houding*

Bij sommige kinderen met een verkrampte houding kan een kinderfysiotherapeut, een Caesartherapeut of een Mensendiecktherapeut helpen bij het aanleren van een houding waarbij er minder spanning op de spieren van de nek en het hoofd komen te staan. Ook kunnen zij soms ontspannende oefeningen aanleren die het kind zelf kan toepassen indien nodig. Ook biofeedbacktrainig kan helpen om te leren zelf de spierspanning te verlagen.

### *Medicijnen*

Veel medicijnen kunnen als bijwerking spierspanningshoofdpijn hebben. Het kan bijvoorbeeld gaan om medicijnen die gebruikt worden voor astma. Het is altijd verstandig om kritisch te kijken naar het medicijn gebruik. Indien mogelijk moeten zo min mogelijk medicijnen worden gebruikt.

Ook het gebruik van pijnstillers kan spierspanningshoofdpijn onderhouden of zelfs veroorzaken, wees daarom altijd zuinig met het gebruik van pijnstillers. Rust en ontspanning zijn vaak beter dan pijnstillers.

Bij kinderen met hevige spierspanningshoofdpijn die onvoldoende verbetert met bovenstaande maatregelen kan soms tijdelijk een hele lage dosis van het medicijn amytriptiline worden voorgeschreven voor het slapen gaan. Dit kan vaak helpen om de hoofdpijn te verminderen en intussen tijd de levensstijl aan te passen om te voorkomen dat de spierspanningshoofdpijn weer terug komt na het afbouwen van deze medicijnen na enkele maanden.

### **Wat zijn verschijnselen bij een kind met hoofdpijn die kunnen wijzen op een ernstige hersenaandoening?**

Wanneer een kind hoofdpijnklachten heeft, zal menig ouder bang zijn voor een ernstige hersenaandoening zoals bijvoorbeeld een hersentumor. Gelukkig is dit meestal niet het geval



en berust hoofdpijn op hele andere oorzaken. Kinderen met een hersentumor hebben naast de hoofdpijn ook andere klachten en verschijnselen.

Er zijn een aantal verschijnselen bij kinderen met hoofdpijnklaften waarbij het belangrijk is dat het kind op korte termijn door een arts gezien wordt. Deze kan beoordelen of deze verschijnselen wijzen op een ernstige hersenaandoening.

Deze verschijnselen zijn:

- hoofdpijn bij kinderen die jonger zijn dan 6 jaar;
- achterblijvende lengtegroei bij kinderen met hoofdpijn;
- een snelle toename van de grootte van het hoofd;
- problemen met lopen of praten;
- achteruitgang van de schoolprestaties;
- verandering van karakter anders dan bij leeftijdsgenoten;
- vaak in ochtend moeten braken;
- hoofdpijn die telkens optreedt in een bepaalde houding;
- hoofdpijn die van het ene op het andere moment begint als donderslag bij heldere hemel;
- hoofdpijn die steeds maar toeneemt in ernst en frequentie;
- epileptische aanvallen bij een kind met hoofdpijn/

## **Wat betekent het hebben van spierspanningshoofdpijn op de kinderleeftijd voor de toekomst?**

Spierspanningshoofdpijn op de kinderleeftijd is meestal een signaal dat het kind op een of andere manier overvraagd wordt. Wanneer dit signaal serieus genomen wordt en er maatregelen getroffen worden, verdwijnt de spierspanningshoofdpijn vaak. Terugkeren van de spierspanningshoofdpijn kan dan opnieuw gezien worden als een signaal waar iets mee gedaan moet worden. Ieder mens heeft wel zo'n signaalplek, de een krijgt spierspanningshoofdpijn, de ander buikpijn en weer een ander rugpijn.

Als goed naar deze signaalfunctie wordt geluisterd, dan is vaak goed om te gaan met deze klachten.

Het hebben van spierspanningshoofdpijn op de kinderleeftijd wil niet zeggen dat deze kinderen hun hele leven lang veel spierspanningshoofdpijn houden. Vaak blijft het hebben van hoofdpijn bij een groot deel van de kinderen wel de gevoelige plek in tijden van meer spanning. De hoofdpijn kan dan ook gezien worden als een antenne functie van het lichaam of er een voldoende balans bestaat tussen spanning en ontspanning.

## **Hebben broertjes en zusjes ook een vergrote kans om ook spierspanningshoofdpijn te krijgen?**

Het krijgen van spierspanningshoofdpijnklaften hangt af van vele factoren. Er is geen duidelijk erfelijke factor bekend. Spierspanningshoofdpijn komt regelmatig voor bij kinderen. Broertjes of zusjes hebben ten opzichte van andere kinderen daardoor geen verhoogde kans om ook spierspanningshoofdpijnklaften te ontwikkelen.

Laatst bijgewerkt: 23 april 2007

Auteur: JH Schieving