



Exploding head syndroom

Wat is het exploding head syndroom?

Het exploding headsyndroom is een aandoening waarbij mensen tijdens het inslapen weer wakker schrikken omdat ze een knal/explosie gehoord hebben in hun hoofd al dan niet combinatie met lichtflitsen voor de ogen.

Hoe wordt het exploding head syndroom ook wel genoemd?

Exploding head is de Engelse term voor uit elkaar barstend hoofd. Mensen die hier last van hebben, hebben aangegeven dat ze het gevoel hebben dat hun hoofd uit elkaar gaat barsten. Een andere term die minder vaak gebruikt wordt is snapping of the brain.

Hoe vaak komt het exploding head syndroom voor?

Het is niet goed bekend hoe vaak het exploding head syndroom voorkomt. Waarschijnlijk hebben lang niet alle mensen die hier last van hebben, hulp gezocht van een dokter.

Bij wie komt het exploding head syndroom voor?

Het exploding head syndroom komt met name voor bij volwassenen boven de 50 jaar. Er zijn echter ook kinderen beschreven die hier last van hebben.

Wat is de oorzaak van het exploding head syndroom?

Niet bekend

De oorzaak van het exploding head syndroom is niet bekend.

Vergelijken met inslaapmyoclonieën

Waarschijnlijk is het exploding head syndroom te vergelijken met de schok die sommige mensen met hun lijf maken (alsof ze in een gat vallen) wanneer ze in slaap vallen. Dit worden inslaapmyoclonieën genoemd. Het is niet zo dat mensen met het exploding head syndroom vaker last hebben van inslaapmyoclonieën.

Verbinding oor en hersenen

Er zijn mensen die denken dat het normale evenwicht tussen de signalen die van het oor naar de hersenen gaan en omgekeerd, even verstoord wordt, waardoor in de hersenen het geluid van een harde knal wordt ervaren. Er is hier geen verder bewijs voor.

Er zijn ook mensen die denken dat het een probleem is van het midden- of binnenoor, maar dan is het wel lastig om te verklaren waarom sommige mensen naast de knal last hebben van het zien van lichtflitsen.

Afbouwen van medicijnen

Bij een aantal mensen die last hebben van dit syndroom, zijn de klachten ontstaan na (vaak snel) afbouwen van medicijnen (benzodiazepines en anti-depressiva) en ook niet meer voorgekomen nadat mensen een tijdje met deze medicijnen waren gestopt. Mogelijk kan er dus een verband zijn, maar meer is daar niet over bekend.

Niet in familie voorkomend

Er is één familie bekend waarin meerdere mensen last hadden van het exploding head syndroom, maar meestal is dat niet het geval.



Wat zijn de symptomen van het exploding head syndroom?

Harde knal

Vaak horen mensen kortdurend een felle harde knal in hun hoofd, andere omschrijven dit als het gevoel alsof hun hoofd gaat exploderen, een hard dichtslaande deur, een gewerschot, een instortend huis, golven die tegen een rots slaan. Er is geen sprake van pijn.

Vlak na het inslapen

De harde knal ontstaat vlak na het inslapen en zorgt er voor dat mensen weer wakker worden.

Lage frequentie

Mensen hebben af en toe last van deze ervaring, zeker niet elke nacht, maar vaak een paar keer per jaar tot een paar keer per maand. Het valt van te voren niet te voorspellen wanneer ze er last van zullen krijgen. Sommige mensen hebben meerdere keren per nacht last van deze knal op de nachten dat ze er last van hebben.

Flitsen voor de ogen

Een deel van de mensen heeft ook even last van flitsen voor de ogen.

Schrik

De knal is vaak een angstige ervaring. Mensen kunnen last hebben van hartkloppingen en zweten. Dit zakt na enkele minuten weer af.

Bang om weer te gaan slapen

Veel mensen zijn bang om opnieuw last te krijgen van deze knal wanneer ze weer gaan slapen. Hierdoor kunnen slaapproblemen ontstaan en slaapgebrek wat kan maken dat mensen juist nog gevoeliger worden om last te krijgen van de knallen.

Slaapgebrek en stress

Er zijn wat aanwijzingen dat slaapgebrek en veel stress mensen gevoeliger kunnen maken om last te krijgen van het exploding head syndroom.

Migraine

Een deel van de mensen die het exploding head syndroom heeft, heeft ook last van migraine aanvallen.

Geen andere klachten

Mensen met het exploding head syndroom hebben verder geen andere klachten als gevolg van dit syndroom. Met name geen klachten van de oren zoals doofheid of oorsuizen.

Hoe wordt de diagnose exploding head syndroom gesteld?

Verhaal en onderzoek

Op grond van het verhaal van een knal in het hoofd, al dan niet met lichtflitsen en een normaal lichamenlijk onderzoek kan de diagnose exploding head syndroom worden gesteld.

MRI van de hersenen

Vaak zal er een MRI scan gemaakt worden van de hersenen wanneer mensen met deze klacht naar een arts toe gaan. Op deze MRI scan worden bij mensen met het exploding head syndroom geen afwijkingen gevonden.



EEG

Soms wordt gedacht dat er sprake is van een epileptische aanval in de hersenen als oorzaak van dit geluid en wordt er een EEG gemaakt. Op het EEG zijn geen afwijkingen te zien bij mensen met het exploding head syndroom.

Hoe wordt het exploding head syndroom behandeld?

Uitleg

Voor een deel van de mensen is uitleg over deze aandoening al voldoende. Mensen weten wat het is, dat het geen kwaad kan en van zelf weer weg zal gaan, waardoor ze er minder van schrikken.

Voldoende ontspanning en slaap

Er zijn wat aanwijzingen dat te veel stress en slaaptkort mensen gevoeliger maken om last te krijgen van de knallen. Het kan daarom helpen om te zorgen voor voldoende ontspanning en een regelmatig slaappatroon om zo minder last te hebben van de knallen.

Medicijnen

Wanneer mensen niet meer durven te gaan slapen omdat ze bang zijn om last te krijgen van de knallen, dan kan een tijdelijke behandeling met het medicijn clomipramine helpen om nieuwe knallen te voorkomen. Wanneer de knallen gedurende enkele maanden niet meer opgetreden zijn, dan zal geprobeerd worden dit medicijn weer af te bouwen. Andere medicijnen die ook gebruikt zijn met wisselend resultaat zijn topiramaat, flunarazine en nifedipine. Voor- en nadelen van het gebruik van medicijnen moet tegen elkaar afgewogen worden.

Wat betekent het hebben van het exploding head syndroom voor de toekomst?

Periode

De meeste mensen hebben gedurende een periode (weken/maande) last van deze knallen. Vaak verdwijnt deze periode spontaan. Meestal volgen geen nieuwe periodes meer waarin mensen last krijgen van deze knallen. Bij een deel van de mensen volgen echter wel nieuwe periodes. Het valt van te voren niet te voorspellen bij wie dit het geval is. Mogelijk dat slaaptkort en stress bij kunnen dragen aan het optreden van een nieuwe periode met klachten.

Hebben broertjes en zusjes een verhoogde kans om ook exploding head syndroom te krijgen?

Exploding head syndroom lijkt geen erfelijke aandoening te zijn. Wel kan de gevoeligheid om last te hebben van hoofdpijn in bepaalde families meer aanwezig zijn dan in andere families. Broertjes en zusjes hebben dus wel een verhoogde kans om ook gevoelig te zijn om last te krijgen van hoofdpijn, maar daarbij spelen veel verschillende factoren een rol. Het hoeft dan niet te gaan om exploding head syndroom, maar kan ook gaan om andere vormen van hoofdpijn.



Referenties

1. Unusual headache syndromes. Queiroz LP. Headache. 2013;53:12-22
2. Topiramate responsive exploding head syndrome. Palikh GM, Vaughn BV. J Clin Sleep Med. 2010;6:382-3

Links

www.hoofdpijnpatienten.nl

(Nederlandse vereniging van hoofdpijnpatienten)

www.hoofdpijncentra.nl

(Nederlandse vereniging van hoofdpijnbehandelcentra)

Auteur: JH Schieving

Laatst bijgewerkt: 14 december 2013