



## **Hypnic headache**

### **Wat is hypnic headache?**

Hypnic headache is een hoofdpijnaandoening waarbij mensen tijdens hun slaap last krijgen van hoofdpijn en hierdoor wakker worden uit hun slaap.

### **Hoe wordt hypnic headache ook wel genoemd?**

Hypnic headache is een Engelse term. Hypnic betekent gedurende de slaap, headache is het Engelse woord voor hoofdpijn.

Deze vorm van hoofdpijn wordt ook wel wekkeralarmhoofdpijn (alarmclock headache) genoemd om mensen door deze hoofdpijn uit hun slaap wakker gemaakt worden.

### **Hoe vaak komt hypnic headache voor bij kinderen?**

Hypnic headache is een zeldzame vorm van hoofdpijn. Het is niet goed bekend hoe vaak deze vorm van hoofdpijn voorkomt. Deze vorm van hoofdpijn komt veel vaker bij volwassenen dan bij kinderen voor.

### **Bij wie komt hypnic headache voor?**

Hypnic headache komt het meest voor bij mensen boven de 50 jaar. Af en toe komt het ook op de kinderleeftijd voor, met name bij pubers, maar soms ook bij jongere kinderen.

Zowel jongens als meisjes kunnen deze vorm van hoofdpijn krijgen, het wordt vaker gezien bij vrouwen dan bij mannen.

### **Wat is de oorzaak van hypnic headache?**

*Onbekend*

De oorzaak van hypnic hoofdpijn is niet bekend. In de hersenen zelf zitten geen zenuwen die pijn kunnen waarnemen, deze zenuwen zitten wel in de hersenvliezen en in de bloedvaten in de hersenen. Waarschijnlijk zorgen de hersenvliezen of de bloedvaten voor het ontstaan van deze vorm van hoofdpijn, maar dat is niet goed bekend.

*Hypothalamus*

Het opvallende aan deze hoofdpijnvorm is dat de hoofdpijn alleen tijdens de slaap voorkomt. De hypothalamus is de thermostaat van ons lichaam en speelt een belangrijke rol bij het regelen van de slaap. Er zijn aanwijzingen dat bij patiënten met hypnic headache de hypothalamus anders functioneert dan bij mensen zonder hoofdpijnlachten.

*Type slaap*

Slaap wordt ingedeeld in verschillende slaapstadia, de REM-slaap en de non-REM slaap. Hoofdpijnaanvallen kunnen tijdens beide vormen van slaap optreden. Tijdens de non-REM-slaap komen de hoofdpijnaanvallen het meest voor tijdens middeldiepe slaap (non-REM stadium II).



## **Wat zijn de symptomen van hypnic headache?**

### *Hoofdpijn tijdens de slaap*

Mensen met deze vorm van hoofdpijn krijgen last van deze hoofdpijn wanneer ze slapen. De hoofdpijn is dusdanig erg dat ze wakker worden van de hoofdpijn. De hoofdpijn houdt ook nog even nadat mensen wakker zijn geworden, meestal houdt de hoofdpijn dan nog een kwartier tot enkele uren aan om dan te verdwijnen. Bij kinderen duurt een hoofdpijnaanval gemiddeld een half uur, bij volwassenen gemiddeld 2,5 uur. De hoofdpijn verhindert vaak dat mensen weer in slaap kunnen vallen.

Overdag hebben mensen met deze vorm van hoofdpijn geen klachten, tenzij ze overdag ook gaan slapen, dan kunnen ook overdag aanvallen voorkomen, maar alleen tijdens slaap.

### *Vast tijdstip*

De meeste mensen krijgen op een vast tijdstip gedurende de nacht last van hoofdpijn. Dit tijdstip kan van patiënt tot patiënt wel variëren. De meeste mensen hebben tussen 01.00 en 04.00 's nachts last van deze hoofdpijnvorm.

### *Een of meerdere aanvallen per nacht*

De meeste mensen hebben een of twee aanvallen per nacht. Een klein deel van de mensen heeft meerdere aanvallen per nacht.

### *Aan twee kanten van het hoofd*

Bij de meeste mensen zit deze vorm van hoofdpijn tegelijkertijd aan de rechter- en aan de linkerkant van het lichaam. Bij een op de vier mensen zit de hoofdpijn wel aan een kant van het hoofd. Vaak zit de hoofdpijn aan de voorkant of aan de zijkant van het hoofd.

### *Zwaar gevoel*

De hoofdpijn bestaat meestal uit een zwaar gevoel in het hoofd. Bij een deel van de patiënten is de hoofdpijn meer bonzend, stekend of kloppend. Dan kan het heel lastig zijn om deze vorm van hoofdpijn te onderscheiden van migraine, een andere vorm van hoofdpijn die ook nachtelijke hoofdpijnaanvallen kan veroorzaken, maar meestal ook overdag zorgt voor hoofdpijklachten.

### *Geen braken*

Sommige mensen voelen zich een beetje misselijk wanneer ze last hebben van deze vorm van hoofdpijn, maar nooit dusdanig dat mensen ervan moeten braken.

### *Weinig andere symptomen*

Mensen met deze vorm van hoofdpijn hebben geen of hooguit weinig last van overgevoeligheid voor licht en geluid (pleit meer voor migraine) of van roodheid, tranen van oog of zwelling van het oog (dit pleit voor clusterhoofdpijn).

### *Uit bed*

De meeste mensen gaan tijdens de hoofdpijn uit hun bed en bewegen een beetje, ze lopen een rondje, gaan naar de wc of eten of drinken iets. Dit is ook anders dan bij mensen met migraine (die blijven vaak stil in bed liggen) of bij mensen met clusterhoofdpijn (die vaak radeloos bewegen, omdat ze niet stil kunnen zitten of staan van de pijn)



## *Vaak voorkomend*

Vaak hebben mensen regelmatig last van deze vorm van hoofdpijn, meer dan de helft van de dagen van de maand.

## *Angst om te gaan slapen*

Veel mensen met hypnic headache hebben bijna elke nacht last van deze hoofdpijnklachten. Daardoor kunnen mensen er tegen op gaan zien om te gaan slapen.

## **Hoe wordt de diagnose hypnic headache gesteld?**

### *Verhaal en onderzoek*

De diagnose hypnic headache kan gesteld worden op grond van het verhaal van een patiënt van het voorkomen van hoofdpijn in de nacht, zonder dat er overdag sprake is van hoofdpijn in combinatie met normale bevindingen bij neurologisch onderzoek. Ook andere vormen van hoofdpijn kunnen tijdens de nacht zorgen voor hoofdpijnaanvallen zoals migraine, medicatie-afhankelijke hoofdpijn, spierspanningshoofdpijn, clusterhoofdpijn, chronische paroxysmale hemicrania, hoofdpijn als gevolg van te vaak wakker worden als gevolg van geluid van binnenkomende berichten op de mobiele telefoon, hoofdpijn als gevolg van een te hoge druk in het hoofd of hoofdpijn als gevolg van OSAS.

### *MRI van hersenen*

Voordat de diagnose hypnic headache gesteld kan worden, wordt altijd eenmaal een scan van het hoofd gemaakt om zeker te zijn dat er geen aanwijzingen zijn voor een waterhoofd of voor een hersentumor die ook kunnen zorgen voor het ontstaan van nachtelijke hoofdpijnaanvallen. Bij mensen met hypnic headache is de MRI van de hersenen helemaal normaal.

### *Bloedonderzoek*

Wanneer deze hoofdpijn voor het eerst ontstaat op oudere leeftijd, dan zal vaak bloed geprikt worden om te kijken of de bezinking (BSE) verhoogd is. Een verhoogde BSE past bij de diagnose arteriitis temporalis, een vorm van hoofdpijn die op oudere leeftijd ontstaat en prompte behandeling vraagt. Bij mensen met een hypnic headache is de BSE normaal.

### *Bloeddrukmeting*

Wanneer er aanwijzingen dat een tijdelijke verhoging van de bloeddruk kan zorgen voor deze vorm van hoofdpijn, dan wordt vaak een 24-uurs bloeddrukmeting gedaan om te kijken of de bloeddruk verhoogd is tijdens de aanvallen van hoofdpijn. Hiervan is bij patiënten met hypnic headache geen sprake.

## **Hoe wordt hypnic headache behandeld?**

### *Uitleg*

Voor sommige mensen is het voldoende te weten dat de hoofdpijn niet berust op een hersentumor of een waterhoofd en is uitleg over de oorzaak van de hoofdpijn al voldoende.

### *Pijnstilling*

Wanneer de hoofdpijn niet al te vaak optreedt, kan gekozen worden voor een pijnstiller zoals paracetamol, naproxen of ibuprofen. Het is echter niet goed om dagelijks deze medicijnen in te gaan nemen, dit kan namelijk zorgen voor het ontstaan van hoofdpijnklachten, dan kan beter gekozen worden voor een van onderstaande behandelingen.



## *Cafeïne*

Deze vorm van hoofdpijn verbetert vaak door het gebruik van cafeïne (bijvoorbeeld in de vorm van een kop sterke koffie of cola) voor de nacht. Bij veel mensen zorgt cafeïne gebruik juist voor hoofdpijnklachten, maar dat is niet het geval bij deze vorm van hoofdpijn, die verbeterd hierdoor meestal juist. Een kop koffie kan ook helpen wanneer de hoofdpijnklachten al begonnen zijn.

## *Lithium*

Een ander medicijn wat verlichting kan geven bij ernstige vormen van hypnic headache is lithium. Dit is een medicijn wat per patiënt een hele nauwkeurige instelling vergt. Er moet dan ook regelmatig bloed geprikt worden om te kijken of iemand de juiste hoeveelheid van dit medicijn in het bloed heeft. Per patiënt zal gekeken moeten worden of de voordelen van het medicijn opwegen tegen de bijwerkingen van dit medicijn.

## *Indometacine*

Een andere optie is het medicijn indometacine wat ook goed helpt bij mensen met een paroxysmale hemicrania. Het helpt vooral goed bij mensen die halfzijdige hoofdpijnklachten hebben tijdens de nacht. Helaas heeft dit medicijn ook vaak veel bijwerkingen van de maag en darmen, waardoor lang niet iedereen dit medicijn kan verdragen.

## *Andere medicijnen*

Andere medicijnen die ook gebruikt kunnen worden om deze vorm van hoofdpijn te voorkomen zijn topiramaat, amytriptiline en melatonine.

Andere medicijnen die ook gebruikt zijn met wisselend effect zijn verapamil, flunarazine, natriumvalproaat en prednison.

## *Contact met andere mensen*

Door het plaatsen van een oproepje op het forum van deze site kunt u proberen in contact te komen met andere mensen die ook last hebben van deze vorm van hoofdpijn.

## **Wat betekent het hebben van hypnic headache voor de toekomst?**

### *Periodes*

De meeste mensen hebben vaak gedurende een bepaalde periode last van deze hoofdpijnklachten en in andere periodes helemaal niet. Helaas kan zo'n periode wel terugkeren. Wat maakt dat er weer een nieuwe periode optreedt is niet bekend. Het is dus heel lastig om een nieuwe periode te voorkomen.

## **Hebben broertjes en zusjes een verhoogde kans om ook hypnic headache te krijgen?**

Hypnic headache is geen erfelijke aandoening. 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 hypnic headache, maar kan ook gaan om andere vormen van hoofdpijn.

## **Referenties**

1. Hypnic headache. Holle D, Naegel S, Obermann M. Cephalalgia. 2013;33:1349-57
2. Hypnic headache: clinical features, pathophysiology, and treatment. Evers S, Goadsby PJ. Neurology. 2003;60:905-9
3. Hypnic headache in children. Cerminara C, Compagnone E, Coniglio A, Margiotta M, Curatolo P, Villa MP, Parisi P. Cephalalgia. 2011;31:1673-6



## **Links**

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

(Nederlandse vereniging van hoofdpijnpatienten)

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

(Nederlandse vereniging van hoofdpijnbehandelcentra)

Auteur: JH Schieving

Laatst bijgewerkt: 14 december 2013