



Stekende hoofdpijn

Wat is stekende hoofdpijn?

Stekende hoofdpijn is een vorm van hoofdpijn waarbij mensen last hebben van een of meerdere kortdurende pijnsteken/scheuten in hun hoofd.

Hoe wordt stekende hoofdpijn ook wel genoemd?

Vaak wordt de Engelse term *primary stabbing headache* gebruikt. De term *primary* geeft aan dat er niet sprake is van een ziekte van de hersenen, de bloedvaten of de hersenvliezen die de oorzaak is van de hoofdpijn. *Stabbing* is het Engelse woord voor steken. *Headache* is het Engelse woord voor hoofdpijn.

In het Nederlands wordt voor het woord *primary* het woord *ideopatisch* gebruikt, daarom wordt ook wel gesproken van *ideopatisch stekende hoofdpijn*.

Een andere term die ook wel gebruikt wordt is *ice-pick headache*, vrij vertaald *ijspegelhoofdpijn*, omdat iemand de stekende pijn bij deze hoofdpijn vorm vergeleken heeft met de steek van een ijspegel.

Hoe vaak komt stekende hoofdpijn voor?

Stekende hoofdpijn komt heel vaak voor. Eén op de drie Nederlanders heeft daar wel eens of vaker last van gehad. Het komt veel vaker voor bij volwassenen dan bij kinderen.

Bij wie komt stekende hoofdpijn voor?

Stekende hoofdpijn kan op iedere leeftijd voorkomen. Het wordt vaker beschreven bij volwassenen dan bij kinderen, maar dat kan ook zijn omdat volwassenen sneller hulp van een dokter zoeken dan kinderen. Het wordt met name beschreven bij kinderen tussen de 6 en 16 jaar. Jonge kinderen kunnen echter nog niet of moeilijk aangeven dat ze last hebben van stekende hoofdpijn, maar ook bij hen kan het voorkomen.

Stekende hoofdpijn komt vaker voor bij meisjes en vrouwen dan bij jongens en mannen.

Wat is de oorzaak van stekende hoofdpijn?

Niet bekend

De oorzaak van stekende hoofdpijn is niet bekend. In de hersenen zelf zitten geen zenuwen die pijn in de hersenen kunnen registreren. Vaak wordt er gedacht dat de steken wijzen op een probleem in de hersenen, maar dat is dus niet het geval.

Trigeminus

In het hoofd registreert een bepaalde zenuw, de zogenaamde *trigeminuszenuw*, of er sprake is van pijn in de huid, de spieren, de hersenvliezen of de bloedvaten. Waarschijnlijk wordt de *trigeminus* kortdurend onbedoeld actief waardoor er kortdurend een pijnsignaal naar de hersenen toe wordt gestuurd wat het gevoel van een stekende pijn geeft. Hoe dit precies in zijn werk gaat is niet bekend.

Hersenen

Er zijn ook mensen die denken dat de hersenen voortdurend signalen die vanuit de *trigeminus* worden doorgegeven aan de hersenen onderdrukken. En dat de kortdurende steek komt, omdat de hersenen kortdurend het signaal even niet onderdrukken.



Wat zijn de symptomen van stekende hoofdpijn?

Kortdurende steek

Mensen met stekende hoofdpijn ervaren een korte felle steek in hun hoofd. Dit duurt vaak kort een tot enkele seconden en dan is de steek weer weg.

Meerdere keren per dag

De meeste mensen hebben een of meerdere keren per dag last van deze steken. De steken kunnen ook 's nachts voorkomen. Het valt niet te voorspellen wanneer deze steken zullen komen.

Voorhoofd

Meestal zitten deze steken in het voorhoofd, rondom het oog of bij de slapen. Het ene moment zit de steek links in het hoofd op een ander moment weer rechts en op een andere plek. Er zijn ook mensen die juist aan de achterkant van het hoofd last hebben van steken.

Schokgevoel

Sommige mensen ervaren een soort schok door hun lichaam op moment van de steek. Mensen kunnen hiervan schrikken en het een angstige ervaring vinden.

Andere vorm van hoofdpijn

Vaak hebben volwassenen die last hebben van stekende hoofdpijn ook last van een andere vorm van hoofdpijn zoals migraine, spierspanningshoofdpijn en paroxysmale hemicrania. Bij kinderen is dit meestal niet het geval.

Hoe wordt de diagnose stekende hoofdpijn gesteld?

Verhaal en onderzoek

Op grond van het verhaal van kortdurende stekende hoofdpijnaanvallen en een normaal lichamelijk onderzoek kan de diagnose stekende hoofdpijn worden gesteld.

MRI scan van de hersenen

Wanneer er naast stekende hoofdpijn ook nog andere klachten zijn die niet passen bij deze vorm van hoofdpijn (bijvoorbeeld braken) of afwijkingen worden gevonden bij het lichamelijk onderzoek zal er vaak een MRI scan van hersenen worden gemaakt om andere oorzaken die steken in het hoofd kunnen geven uit te sluiten. Dit zal dus maar bij een heel klein deel van de mensen nodig zijn.

Bij mensen met ideopatische stekende hoofdpijn worden geen afwijkingen gezien op de MRI scan.

Hoe wordt stekende hoofdpijn behandeld?

Uitleg

Vaak is uitleg dat stekende hoofdpijn niet berust op een probleem in de hersenen en geen kwaad kan al voldoende voor mensen. Een volgende keer herkennen ze de steek, schrikken ze er minder van en weten ze dat de steek snel weer zal verdwijnen.

Pijnstillers

Omdat de steken maar heel kort duren, is het niet haalbaar om deze te behandelen met pijnstillers, omdat deze nooit zo snel kunnen werken. Pijnstillers helpen ook niet om een eventuele nieuwe steek te voorkomen. Het te vaak innemen van pijnstillers kan juist zorgen voor het ontstaan van meer continue hoofdpijklachten.



Indometacine

Wanneer mensen erg gehinderd worden door de steken, kan tijdelijk het dagelijks innemen van het medicijn indometacine (bij kinderen 1-2 mg/kg lichaamsgewicht, bij volwassenen 75-100 mg) helpen om nieuwe steken te voorkomen. Dit medicijn geeft echter ook vaak bijwerkingen in de vorm van klachten van de maag en de darmen, zodat lang niet iedereen dit medicijn kan verdragen.

Andere medicijnen

Andere medicijnen die wel gebruikt zijn met wisselend resultaat zijn melatonine, gabapentine, celecoxib en nifedipine. Per persoon moeten de voordelen van het gebruik van deze medicijnen worden afgewogen tegen de bijwerkingen die deze medicijnen kunnen hebben.

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 stekende hoofdpijn voor de toekomst?

Periodes

Vaak hebben mensen in bepaalde periodes (paar weken of maanden achterelkaar) last van deze stekende hoofdpijn en in andere periodes niet. Het is niet bekend wat er nu voor zorgt dat mensen in een bepaalde periode gevoelig zijn voor deze vorm van hoofdpijn en in andere periodes niet.

Bij een deel van de kinderen blijft het bij één periode. Bij een ander deel van de kinderen volgen nog meer periodes. Het valt van te voren niet te voorspellen bij welk deel van de kinderen dit zal zijn.

Hebben broertjes en zusjes ook een verhoogde kans om stekende hoofdpijn te krijgen?

Stekende hoofdpijn is geen erfelijke aandoening. Wel kan de gevoeligheid om hoofdpijn te ontwikkelen in bepaalde families meer zijn dan in andere families. Broertjes en zusjes hebben daardoor vaak een verhoogde kans om last te krijgen van hoofdpijn, dit kunnen allerlei verschillende vormen van hoofdpijn zijn.



Referenties

1. Primary stabbing "ice-pick" headache. Mukharesh LO, Jan MM. *Pediatr Neurol.* 2011;45:268-70.
2. Short-lasting headaches in children. Vieira JP, Salgueiro AB, Alfaro M. *Cephalalgia.* 2006;26:1220-4.
3. Idiopathic stabbing headache: clinical characteristics of children and adolescents. Fusco C, Pisani F, Faienza C. *Brain Dev.* 2003;25:237-40.

Links

www.hoofdpijnpatienten.nl

(Nederlandse vereniging van hoofdpijnpatienten)

www.hoofdpijncentra.nl

(Nederlandse vereniging van hoofdpijnbehandelcentra)

Auteur: JH Schieving

Laatst bijgewerkt: 14 december 2013