

Spanningshoofdpijn

er is wat aan te doen!

'Spanningshoofdpijn' is eigenlijk een verzamelnaam voor diverse vormen van onbegrepen hoofdpijnen, zonder bekende neurologische oorzaak. Spanningshoofdpijn suggereert dat je hoofdpijn krijgt van stress of andere psychische oorzaken, maar dat is niet bewezen.

Er bestaan veel, nog niet bewezen theorieën over de oorzaak van hoofdpijn. Een van die theorieën stelt dat de hoofdpijn veroorzaakt wordt door een combinatie van pijn vanuit de nek en de aangezichtsspieren met een verlaagde pijndrempel in de hersenen. We noemen dit voor het gemak 'spierspanningshoofdpijn'. Spierspanningshoofdpijn is door de oefentherapeut Cesar / Mensendieck goed positief te beïnvloeden. Kenmerkend voor (spier)spanningshoofdpijn is een drukkend, trekkend of klemmend gevoel om het hoofd (strakke band, helm),

dat zowel aan één zijde als aan beide zijden kan voorkomen. Vaak gaan deze klachten (vooraf) gepaard met een gespannen gevoel in nek en schouders.

De oefentherapeut laat de patiënt oefeningen doen om die bewust te maken van het verschil tussen (spier)spanning en ontspanning. De doorbloeding van de overmatig gespannen spieren wordt bevorderd. Omdat stress een negatieve invloed heeft op de hoofdpijn, wordt je bijvoorbeeld geleerd hoe je op lichaamssignalen kunt reageren en hoe je het beste met stress kunt omgaan. Ook het aanleren van een gunstig adempatroon is hierbij van belang. Tevens wordt er veel aandacht besteed aan je houding en bewegingspatroon in het dagelijks leven. Je huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan je naar de oefentherapeut verwijzen, maar je kunt ook direct - zonder verwijzing- bij de oefentherapeut terecht.



Behandelkosten worden vergoed conform de polisvoorwaarden.

OEFENTHERAPIE MIDDELBURG

Marleen van Wijngaarden-Verhulst
Kalverstraat 1, 4331 LZ Middelburg
0118-638028

marleen@oefentherapiemiddelburg.nl
www.oefentherapiemiddelburg.nl