



# Advies bij hoofdpijn door medicatie-overgebruik

## Hoofdpijn door pijnstillers of triptanen

U heeft vaak hoofdpijn. Misschien heeft u hoofdpijn door medicatie-overgebruik. Medicatie-overgebruik betekent dat u te vaak pijnstillers neemt. Daarom geeft de neuroloog u het advies om (tijdelijk) te stoppen met het innemen van deze medicijnen. Hiermee zet u de eerste stap naar het verminderen van uw hoofdpijn.

### **Wat is hoofdpijn door medicatie-overgebruik?**

Wanneer u vaker dan 2 dagen per week een pijnstiller slikt tegen hoofdpijn, kan dit op den duur uw hoofdpijn verergeren. Hierdoor kunt u steeds opnieuw een pijnstiller willen gebruiken. Met pijnstillers bedoelen wij ook triptanen. Elk type pijnstiller dat u slikt tegen hoofdpijn kan medicatie-overgebruik hoofdpijn geven. Dit effect kan al na enkele maanden optreden. Zelfs een halve paracetamol per dag kan op den duur uw hoofdpijn verergeren.

Medicatie-overgebruik hoofdpijn is meestal anders dan de hoofdpijn die u eerder had. U kunt klachten krijgen, zoals:

- Vaak is de hoofdpijn in de loop van de jaren toegenomen.
- De hoofdpijn voelt anders en verplaatst zich soms naar andere plekken in het hoofd.
- U ervaart meer, minder of andere bijverschijnselen, bijvoorbeeld last van licht en geluid, misselijkheid of braken.

- De hoofdpijn verandert bijvoorbeeld van een kloppende pijn naar een stekende, drukkende of zeurende pijn.
- In plaats van aanvallen zou u nu de hele dag last van hoofdpijn kunnen hebben.

### **Invloed van pijnstillers**

De pijnstillers die u nu slikt hebben dan meestal minder effect of lijken niet te werken. Ondertussen neemt u de pijnstillers mogelijk automatisch in, zonder erbij na te denken. Door het slikken van de pijnstillers kunt u normaal functioneren. Nu bent u op het punt gekomen dat u niet meer op dezelfde manier kunt doorgaan. U bent in een cirkeltje terechtgekomen. Het is tijd om die cirkel te doorbreken.

### **Waarom het advies te stoppen met de pijnstillers?**

Op dit moment heeft u vaker of heftiger hoofdpijn dan eerst. Om te onderzoeken welke hoofdpijn onder deze verergerde hoofdpijn zit, adviseren we u een aantal weken te stoppen met het slikken van pijnstillers. Het wordt dan duidelijk om wat voor hoofdpijn het oorspronkelijk gaat. Daarna kan een betere behandeling gestart worden.

Bij migraine kan na overleg eventueel al gestart worden met een preventief middel om het aantal overblijvende aanvallen te halveren. Ook kan na de eerste ontwenningfase een betere aanvalsbehandeling worden gestart. Beiden zijn afhankelijk van wat voor soort hoofdpijn er overblijft na de ontwenningfase. Uw hoofdpijn is na het stoppen met de medicijnen waarschijnlijk al veel minder.

### **Direct stoppen of afbouwen?**

Er zijn twee manieren om te stoppen:

- direct stoppen met alle medicijnen
- afbouwen van de medicijnen

Direct stoppen met alle pijnstillers is het beste. Hierbij moet u er ook op letten of u te veel cafeïnehoudende middelen (zoals koffie of cola) gebruikt. Bespreek dit met uw behandelaar (zie ook het kopje 'Middelenafhankelijke hoofdpijn').

### **Fase met meer hoofdpijn**

Reken erop dat de hoofdpijn de eerste dagen tot 2 weken toeneemt. U kunt er behoorlijk ziek van zijn, misselijk worden en soms van braken. Bovendien kunt u spierpijn krijgen of erge vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid en angst. Gebruikt u al heel lang te vaak pijnstillers? Dan kan deze periode langer zijn.

Omdat de hoofdpijn toe kan nemen is het belangrijk het moment van stoppen te plannen. Bespreek vooraf met uw partner en/of familie dat u wilt stoppen met de medicatie. Zo weten zij dat zij u in deze periode misschien extra moeten ondersteunen in het huishouden of bij andere taken.

Bespreek het ook met uw werkgever en collega's. Soms is het nodig 1 of 2 weken ziekteverlof op te nemen. Open zijn over het traject geeft u rust. Geef het aan als het mis gaat. Hoofdpijn is niet zichtbaar.

### **Overgangsfase**

Na een poosje merkt u dat de hoofdpijn verandert. De pijn gaat op een andere plek zitten of de hoofdpijn voelt anders dan u gewend bent. De hoofdpijn is meestal nog elke dag aanwezig, maar minder erg dan eerst.

Ontspanning in deze fase is belangrijk. Het maken van een legpuzzel, creatief bezig zijn, tekenen/kleuren kan ook ontspanning zijn. Blijf niet de hele dag met hoofdpijn op de bank zitten. Ga, als dit mogelijk is, naar buiten en probeer te bewegen zonder veel inspanning.

## **Afhankelijk van triptanen**

Migrainepatiënten die alleen triptanen gebruiken, kunnen ook medicatie-overgebruik hoofdpijn krijgen. Heeft u het idee dat de aanvallen van migraine elkaar vaker opvolgen, kijk dan hoeveel triptanen u gebruikt. Houd een dagboek bij zodat u inzicht krijgt in uw medicijngebruik. Probeer op tijd aan de bel te trekken. Misschien heeft u wel een preventief medicijn nodig naast de aanvalsbehandeling. Met die medicijnen kan het aantal aanvallen vaak tot de helft teruggebracht worden en heeft u minder triptanen nodig. Blijft het gebruik te hoog, dan kunt u afhankelijk van de medicijnen worden. Het hoofdpijndagboek vindt u op: [www.spaarnegasthuis.nl/neurologie/Hoofdpijndagboek](http://www.spaarnegasthuis.nl/neurologie/Hoofdpijndagboek)

## **De gevolgen van het stoppen met triptanen**

Stoppen met triptanen is niet makkelijk, maar het levert sneller resultaat op dan stoppen met andere pijnstillers. Meestal zijn de eerste 2 weken het zwaarst en verergert de hoofdpijn/migraine. U kunt ernstige moeheid en spierpijn krijgen.

Na 2 weken ontstaat meestal verbetering. De hoofdpijn kan op andere plekken voorkomen, milder aanwezig zijn en minder vaak optreden. Het verloop verschilt van persoon tot persoon.

Na de stopperiode krijgt u het advies de triptanen niet vaker te gebruiken dan 2 dagen per week of niet meer dan 8-10 keer per maand. Wanneer u merkt dat bij een frequentie van 2 dagen per week er meer aanvallen optreden, krijgt u het advies het gebruik van triptanen te verminderen naar maximaal 1 dag per week.

## **Middelenafhankelijke hoofdpijn**

Krijgt u hoofdpijn als u bepaalde middelen niet meer eet of drinkt? Dan heeft u middelenafhankelijke hoofdpijn. Denk hierbij aan cafeïnehoudende dranken als koffie, thee, cola, energiedrankjes, ice-tea maar ook chocolade. Als u dit veel gebruikt, went uw lichaam aan deze producten. U kunt de cirkel doorbreken door te stoppen met alle koffie, thee en andere middelen. Afbouwen kan ook, maar dan duurt de afkickperiode langer. Ook bij deze aandoening wordt de hoofdpijn in eerste instantie ernstiger.

Eerdergenoemde adviezen gelden ook bij deze vorm van hoofdpijn.

Het afkickproces van middelenafhankelijke hoofdpijn zonder pijnstillers is milder en korter dan van medicatie-overgebruik hoofdpijn. U krijgt het advies om ten minste 6 weken niets te gebruiken.

Een combinatie van afhankelijkheid van medicijnen en van cafeïnehoudende producten komt ook voor. Volg dan de instructies zoals die staan beschreven bij beide aandoeningen.

Product	Milligram cafeïne per 100 milliliter of per 100 gram	Portiegrootte	Milligram cafeïne per portie
Koffie - filter	70	Kopje 125 ml	85
Koffie -instant	50	Kopje 125 ml	60
Koffie -espresso	130	Kopje 50 ml	65
Decafé	2,5	Kopje 125ml	3
Thee - zwart of groen	25	Kopje 125ml	30
Cola	10	Glas 180 ml	18
Ijsthee	9	Glas 180 ml	16
Energiedrank	30	Blikje 250ml	80
Energie shot	135	Blikje 60 ml	80
Chocolademelk	2	Beker 180 ml	4
Pure chocolade	40	30 gr, dat is 1/3 reep*	14
Melk chocolade	20	30 gr, dat is 1/3 reep*	6

\* Een normale reep is 100 gram en een grote reep is 200 gram

\* Een normale reep is 100 gram en een grote reep is 200 gram. In de meeste blikjes energiedrank zit ongeveer evenveel cafeïne als in een gemiddeld kopje filterkoffie en ongeveer 4 keer zoveel als in 1 glas cola.

### Wat mag wel tijdens het ontwenningproces?

- dranken zonder cafeïne, zoals rooibosthee of alle soorten kruidenthee, zwarte thee zonder theïne;
- vruchtensappen, frisdrank;
- melkproducten;
- water.

### Wat mag niet?

- pijnstillers;
- triptanen/anti-migraine middelen;
- cafeïnehoudende producten: koffie, gewone (zwarte) thee, groene thee, chocolade(melk), cola, ice-tea, Red Bull, Aa-drank;
- blackbooster, kauwgum met cafeïne.

### Tips

- drink voldoende, bij voorkeur veel water. Bent u dit niet gewend? Dan kun u bijvoorbeeld het alarm op uw telefoon gebruiken;
- eet op tijd: begin de dag met een ontbijt;
- neem de tijd om te eten, te drinken en voor pauzes;
- ga op tijd slapen en sta op tijd op;
- houd uzelf bezig, maar pas uw tempo aan;
- stel uw grenzen, durf nee te zeggen;

- doe iets waar u van geniet. Regel ‘verwenmomentjes’ voor uzelf.

## Waarom een hoofdpijndagboek?

In het hoofdpijndagboek houdt u dagelijks bij hoe vaak u hoofdpijn heeft. Zodat duidelijk wordt wanneer en hoeveel hoofdpijn u heeft. Bovendien wordt u bewust van het gebruik van pijnstillers/triptanen.

Stopt u met alle pijnstillers? Houdt u dan het dagboek goed bij. U en uw behandelaars zien daarmee welke veranderingen optreden. Het gaat erom dat u dagelijks kort opschrijft hoe ernstig de hoofdpijn is en of u last heeft van bijverschijnselen zoals last van licht en geluid, misselijkheid en braken. Noteert u ook wanneer u ‘per ongeluk’ toch een pijnstiller heeft genomen. Het hoofdpijndagboek vindt u op:

[www.spaarnegasthuis.nl/neurologie/Hoofdpijndagboek](http://www.spaarnegasthuis.nl/neurologie/Hoofdpijndagboek)

## Het resultaat

Hoe lang u geen pijnstillers mag slikken, is afhankelijk van hoe erg en hoe vaak u hoofdpijn heeft. De oorzaak van uw oorspronkelijke hoofdpijn speelt ook een rol. Een migrainepatiënt met triptanafhangelijke hoofdpijn reageert in het algemeen sneller dan een patiënt met een andere soort hoofdpijn.

De verbetering van de hoofdpijn verschilt van persoon tot persoon. We gaan ervan uit dat dit gemiddeld 3 maanden duurt. Sommige personen hebben langer de tijd nodig, bijvoorbeeld 3 tot 6 maanden. Iedereen die een periode geen pijnstillers heeft gebruikt, loopt het risico terug te vallen in oude gewoonten. Let hier goed op.

## Adviezen na de ontwenning

- Neem niet vaker dan 2 dagen per week een pijnstiller tegen hoofdpijn.
- Gebruikt u alleen een triptan, neem dan niet meer dan 8 tot 10 triptanen per maand. Gebruikt u meer, dan bevindt u zich al snel weer in de gevarenzone. Neem in dit geval contact op met uw behandelend arts of met de verpleegkundige van het hoofdpijncentrum.

## Wat kan het hoofdpijncentrum voor u doen?

Als u het advies krijgt om te stoppen met alle pijnstillers in verband met uw hoofdpijn, kunt u begeleid worden door hoofdpijnverpleegkundige. U kunt contact opnemen via polikliniek neurologie en vragen naar: Syta Vissers, hoofdpijnverpleegkundige Hoofdpijncentrum Haarlem. Syta is bereikbaar via [hoofdpijncentrum@spaarnegasthuis.nl](mailto:hoofdpijncentrum@spaarnegasthuis.nl) en telefoon: (023) 224 0110.

### Meer info

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

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

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

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

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)

