



Hoofdpijn bij kinderen

Wat is hoofdpijn?

Hoofdpijn is pijn in het hoofd. Meestal wordt de hoofdpijn veroorzaakt door spanning in de spieren van het hoofd of door prikkeling van zenuwen, hersenvliezen of bloedvaten. De hersenen zijn op zich zelf gevoelloos en geven geen pijnklachten.

Hoe vaak komt hoofdpijn voor bij kinderen?

In tegenstelling tot wat veel mensen denken komt hoofdpijn best vaak voor bij kinderen. Jonge kinderen kunnen moeilijk aangeven of zij hoofdpijn hebben, maar van alle kinderen ouder dan 6 jaar heeft de helft minstens twee keer per jaar last van hoofdpijn. Er bestaan allerlei verschillende vormen van hoofdpijn. De meest voorkomende hoofdpijnvormen zijn de zogenaamde spierspanningshoofdpijn en migraine. Eén op de 12 kinderen heeft last van migraine.

Welke vormen van hoofdpijn bestaan er?

Zoals gezegd zijn de meest voorkomende vormen van hoofdpijn de spierspanningshoofdpijn en de migraine. Daarnaast kan hoofdpijn ook veroorzaakt worden door het nemen van pijnstillers of andere medicijnen, dit wordt medicatieafhankelijke hoofdpijn genoemd. Andere zeldzamere oorzaken voor hoofdpijn zijn hoofdpijn bij voorhoofdsholteontsteking, ideopatische intracraniele hypertensie, clusterhoofdpijn, hoofdpijn bij een virusinfectie, hoofdpijn door epilepsie, hoofdpijn bij hersenvliesontsteking, hoofdpijn door een hersentumor. Bij de laatste genoemde oorzaken zijn er behalve de hoofdpijn ook nog andere verschijnselen.

Welke klachten hebben kinderen met hoofdpijn?

Kinderen met hoofdpijn geven pijn aan in het hoofd. Het kan om allerlei soorten pijn gaan, stekende pijn, drukkende pijn of bonzende pijn. De hoofdpijn kan in het hele hoofd zijn of juist aan een kant van het hoofd, links of rechts, voor of achter. De hoofdpijn kan kort duren of lang duren. Soms hebben kinderen met hoofdpijn last van misselijkheid of braken, vinden licht en geluid vervelend en gaan het liefst slapen.

Bij alle verschillende vormen van hoofdpijn kunnen ook specifieke klachten voorkomen. Zoals het zien van flikkerende beeldjes bij migraine. Meer hierover in de hoofdstukken die daarover geschreven zijn.

Hoe wordt de diagnose hoofdpijn gesteld?

De diagnose hoofdpijn wordt gesteld op grond van het verhaal van het kind in combinatie met en goed lichamelijk onderzoek. In de meeste gevallen is dit voldoende om te zeggen om wat soort hoofdpijn het gaat. Zelden is het nodig om andere onderzoeken te verrichten (scans, foto's)

Wat kan er gedaan worden aan hoofdpijn bij een kind?

Dit hangt erg af van het type hoofdpijn. Voor specifieke behandelingen wordt verwezen naar de hoofdstukken over die vormen van hoofdpijn.

Algemene maatregelen

Er zijn een aantal maatregelen die bij de meeste kinderen met hoofdpijn verlichting geven. Zo is het krijgen van voldoende slaap van grote invloed op bijna alle vormen van hoofdpijn. Een



uurtje eerder naar bed kan wonderen doen. Ook het hebben van voldoende ontspanning is belangrijk. We leven in een maatschappij waarop er voortdurend een beroep wordt gedaan op kinderen, af en toe niets hoeven te doen is erg belangrijk. Het ene kind heeft meer ontspanning nodig dan het andere. Kijk samen kritisch met uw kind naar het weekprogramma en kijk waar zo mogelijk een rustperiode ingelast kan worden. Bij kinderen die veel op hun tenen moeten lopen om te presteren (bijvoorbeeld op school of in de vriendengroep) komt ook vaak hoofdpijn voor als teken dat zij eigenlijk overvraagd worden.

Uitlokkende factoren

Het kan heel nuttig zijn om na te gaan of er omstandigheden zijn waarin uw kind meer hoofdpijn krijgt, bijvoorbeeld door het bijhouden van een hoofdpijndagboek. Indien het mogelijk is, kan geprobeerd worden hoofdpijnuitlokkende omstandigheden zo veel mogelijk te vermijden. Hoofdpijn wordt bijvoorbeeld vaak verergerd door het gebruik van cafeïne wat in koffie, thee, cola, red bull en andere energiedrankjes zit. Kinderen die op het gebruik van cafeïne houdende producten hoofdpijn ontwikkelen, kunnen deze producten beter vermijden. Ook het eten of drinken van chocolade kan bij daarvoor gevoelige kinderen hoofdpijn veroorzaken.

Medicijnen

Veel medicijnen kunnen als bijwerking hoofdpijn hebben. Het is altijd verstandig om kritisch te kijken naar het medicijn gebruik. Indien mogelijk moeten zo min mogelijk medicijnen worden gebruikt. Ook het gebruik van pijnstillers kan hoofdpijn onderhouden of zelfs veroorzaken, wees daarom altijd zuinig met het gebruik van pijnstillers.

Wat zijn verschijnselen bij een kind met hoofdpijn die kunnen wijzen op een ernstige hersenaandoening?

Wanneer een kind hoofdpijnklachten heeft, zal menig ouder bang zijn voor een ernstige hersenaandoening zoals bijvoorbeeld een hersentumor. Gelukkig is dit meestal niet het geval en berust hoofdpijn op hele andere oorzaken. Kinderen met een hersentumor hebben naast de hoofdpijn ook andere klachten en verschijnselen.

Er zijn een aantal verschijnselen bij kinderen met hoofdpijnklachten waarbij het belangrijk is dat het kind op korte termijn door een arts gezien wordt. Deze kan beoordelen of deze verschijnselen wijzen op een ernstige hersenaandoening.

Deze verschijnselen zijn:

- hoofdpijn bij kinderen die jonger zijn dan 6 jaar;
- achterblijvende lengtegroei bij kinderen met hoofdpijn;
- een snelle toename van de grootte van het hoofd;
- problemen met lopen of praten;
- achteruitgang van de schoolprestaties;
- verandering van karakter anders dan bij leeftijdsgenoten;
- vaak in ochtend moeten braken;
- hoofdpijn die telkens optreedt in een bepaalde houding;
- hoofdpijn die van het ene op het andere moment begint als donderslag bij heldere hemel;
- hoofdpijn die steeds maar toeneemt in ernst en frequentie;
- epileptische aanvallen bij een kind met hoofdpijn.

Wat betekent het hebben van hoofdpijn op de kinderleeftijd voor de toekomst?

Hoofdpijn op de kinderleeftijd is meestal een signaal dat het kind op een of andere manier overvraagd wordt. Wanneer dit signaal serieus genomen wordt en er maatregelen getroffen



worden, verdwijnt de hoofdpijn vaak. Terugkeren van de hoofdpijn kan dan opnieuw gezien worden als een signaal waar iets mee gedaan moet worden. Ieder mens heeft wel zo'n signaalplek, de een krijgt hoofdpijn, de ander buikpijn en weer een ander rugpijn.

Als goed naar deze signaalfunctie wordt geluisterd, dan is vaak goed om te gaan met deze klachten. Het hebben van hoofdpijn op de kinderleeftijd wil niet zeggen dat deze kinderen hun hele leven lang veel hoofdpijn houden.

Ook over bijvoorbeeld migraine klachten kunnen kinderen heen groeien.

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

Het krijgen van hoofdpijnklachten hangt af van vele factoren. Bij sommige vormen van hoofdpijn speelt een erfelijke component mee. Broertjes of zusjes hebben daardoor een licht verhoogde kans om ook hoofdpijnklachten te ontwikkelen. Of zij daadwerkelijk ook hoofdpijn zullen ontwikkelen hangt af van vele andere factoren.

Laatst bijgewerkt: 23 april 2007

Auteur: JH Schieving