



Hoofdpijn door te vaak pijnstillers gebruiken

Medicatie overgebruiks-hoofdpijn



U heeft medicatie overgebruiks-hoofdpijn (of medicatie-afhankelijke hoofdpijn). Dit is hoofdpijn die komt doordat u te vaak pijnstillers tegen hoofdpijn gebruikt. Hier leest u meer over de hoofdpijn, wat u zelf kunt doen en wat u kunt verwachten.

Over medicatie overgebruiks-hoofdpijn

Deze vorm van hoofdpijn is een chronisch dagelijks hoofdpijnsyndroom. Dit betekent dat u (bijna) elke dag hoofdpijn heeft.

Oorzaak

Mensen met hoofdpijn slikken vaak pijnstillers. Vooral als de hoofdpijn erg is en vaak terugkomt, zoals bij spanningshoofdpijn of migraine. U doet dit om de hoofdpijn te verminderen. Maar als u te vaak pijnstillers slikt, kan de hoofdpijn juist alleen maar erger worden.

Uw lichaam raakt gewend aan het slikken van pijnstillers. U krijgt dan juist hoofdpijn als u de pijnstiller niet slikt.

De pijnstillers die voor de hoofdpijn zorgen zijn:

- paracetamol
- NSAID's zoals diclofenac, naproxen en ibuprofen
- triptanen (pillen voor migraine)
- opioïden (hele sterke pijnstillers zoals morfine)

De hoofdpijn kan komen als u 3 maanden of langer:

- meer dan 15 dagen per maand of 2 dagen per week paracetamol of NSAID's slikt
- meer dan 10 dagen per maand triptanen of opioïden slikt

Het gaat dus om hoeveel dagen u per maand pijnstillers neemt en niet hoeveel pijnstillers u slikt.

Symptomen

U kunt de volgende symptomen hebben als u te vaak pijnstillers slikt:

- De pijnstillers werken minder goed.
- U heeft steeds meer pijnstillers nodig.
- U wordt wakker van de hoofdpijn.
- De hoofdpijn wordt erger als u actief bent.
- Uw migraine of spanningshoofdpijn wordt erger.
- Naast hoofdpijn kunt u ook last hebben van:
 - moeheid
 - misselijkheid
 - onrustigheid
 - snel afgeleid
 - angstigheid
 - somberheid of depressiviteit



Behandeling

Het belangrijkste is om te stoppen met alle pijnstillers. Dit zal niet makkelijk zijn, maar het zal u wel helpen om van uw medicatie overgebruiks-hoofdpijn af te komen.

Wat gebeurt er als u stopt?

Uw lichaam is gewend aan de pijnstillers. Als u ineens stopt, zal uw lichaam eerst 'protesteren'. De klachten die u dan heeft noemen we onttrekkingsverschijnselen. U kan daarbij de volgende klachten hebben:

- uw hoofdpijn wordt erger
- misselijkheid en soms overgeven
- buikklachten
- gespannen
- prikkelbaar
- niet kunnen slapen
- snelle hartslag
- hartkloppingen
- zweten

In de eerste 2 weken zijn deze klachten het ergst. Hoe erg de klachten zijn, verschilt per persoon. We kunnen vooraf niet inschatten hoe erg ze bij u zijn. Als u vastberaden bent om te stoppen, kan dat u helpen met de klachten. Het is belangrijk om in deze periode genoeg rust te nemen en genoeg te drinken.

Voorbereiding

Dingen die het makkelijker maken om te stoppen met de pijnstillers:

- Lever al uw pijnstillers in bij de apotheek. Als u geen pijnstillers in huis heeft, kunt u ze ook niet gebruiken.
- Werkt u? Bespreek uw situatie dan met uw baas. Probeer te regelen dat u een week vrij kan krijgen.
- Vertel uw vrienden en familie over uw situatie. Leg uit dat u een week niet kan afspreken. Verzet uw afspraken.
- Heeft u kinderen? Kijk dan of iemand anders uw kinderen een week kan verzorgen.
- Weest niet bang om over uw situatie te praten. Zo begrijpt uw omgeving u beter.
- Een steuntje in de rug kan belangrijk zijn. Uw familie en vrienden kunnen u helpen om vol te houden.

Resultaat

Uw hoofdpijn zal na het stoppen met de medicijnen niet meteen weggaan. In de weken tot maanden erna zal de hoofdpijn wel minder worden.

Na het stoppen met de medicijnen kunnen twee dingen gebeuren:

- Uw heeft na het stoppen met medicijnen geen last meer van hoofdpijn.
- Uw oorspronkelijke hoofdpijn komt weer terug. Zonder de hoofdpijn door medicijnen kunnen we goed zien wat uw oorspronkelijke hoofdpijn is. Zo kunnen we deze hoofdpijn ook beter behandelen.



Controle en hoofdpijndagboek

- 6 weken na het stoppen met pijnstillers heeft u een telefonische afspraak met de arts.
 - Na deze afspraak moet u beginnen met het invullen van het hoofdpijndagboek. Dit is een dagboek dat u een paar maanden elke dag moet invullen. Zo krijgen we een goed beeld van uw hoofdpijn. Kies bij het invullen een vast tijdstip op de dag.
- 3 maanden na het stoppen met de pijnstillers heeft u een controle op de polikliniek.
 - Neem het hoofdpijndagboek mee naar de afspraak. We kijken samen naar het dagboek. Met het dagboek kiezen we een geschikte behandeling.

In het hoofdpijndagboek houdt u elke dag bij:

- of u hoofdpijn heeft
- of u uw menstruatie (ongesteldheid) heeft
- of u pijnstillers slikt en welke pijnstillers u slikt

Hier kunt u het hoofdpijndagboek downloaden: '[hoofdpijndagboek](#)'

Meer informatie

Thuisarts: [Ik heb hoofdpijn doordat ik vaak pijnstillers tegen de hoofdpijn gebruik](#)





