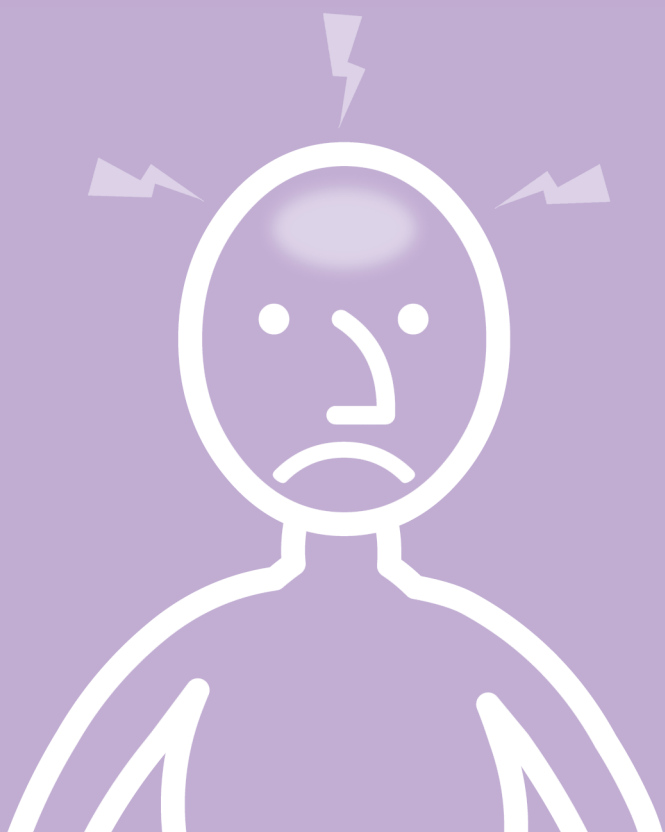


## Maux de tête



### De quoi s'agit-il?

Tout le monde a parfois mal à la tête. Cela dure parfois très peu de temps, mais il y a aussi des gens qui ont presque constamment mal à la tête. Il existe de nombreuses formes de maux de tête. Les deux formes les plus courantes sont les maux de tête dus aux tensions et les migraines. Cette brochure traite surtout de ces deux formes de maux de tête.

Les maux de tête dus aux tensions donnent généralement la sensation d'avoir un bandeau serré autour de la tête (ou du front). La douleur apparaît progressivement et elle disparaît également progressivement. Elle peut ne durer que très peu de temps mais persister aussi pendant des jours, voire des semaines. La nuque et les épaules sont souvent également douloureux et tendus.

La migraine est un mal de tête modéré ou intense qui donne l'impression d'un martèlement et est presque toujours accompagné de nausées ou de vomissements. La douleur ne se situe généralement que d'un côté de la tête. Une crise de migraine s'annonce souvent peu de temps auparavant. On a par exemple des scintillements ou des formes lumineuses devant les yeux. Certaines personnes sentent des odeurs particulières avant d'avoir une crise. Pendant la crise, la lumière et le bruit sont souvent mal supportés. Les crises de migraine n'ont pas la même durée pour tout le monde : elle peut varier d'une demi-journée à deux jours.

## Hoofdpijn

9

### Wat is het?

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Soms duurt het heel kort, maar er zijn ook mensen die bijna voortdurend hoofdpijn hebben. Er zijn veel soorten hoofdpijn. De twee meest voorkomende soorten zijn spanningshoofdpijn en migraine. Deze folder gaat voornamelijk over deze twee soorten hoofdpijn.

Spanningshoofdpijn geeft meestal een gevoel alsof er een strakke band om het (voor-)hoofd zit. Het begint geleidelijk en gaat ook geleidelijk weer weg. Het kan heel kort duren, maar ook dagen, soms weken, aanhouden. Nek en schouders zijn vaak ook pijnlijk en gespannen.

Migraine is een matige of heftige, bonzende hoofdpijn die bijna altijd samengaat met misselijkheid of braken. De pijn zit meestal maar aan één kant van het hoofd. Vaak kondigt een migraine-aanval zich kort van tevoren aan. U ziet dan bijvoorbeeld schitteringen of bepaalde lichtfiguren. Sommige mensen ruiken typische geuren vlak voor een aanval. Tijdens de aanval worden licht en geluid dikwijls slecht verdragen. Een migraine-aanval duurt niet bij iedereen even lang: het varieert van een halve dag tot twee dagen.

## Que faire?

Il est difficile de donner un conseil valable pour toutes les formes de maux de tête. De l'air frais, un bon sommeil et suffisamment de détente sont toujours importants. Par ailleurs, il est important d'essayer de déterminer d'où proviennent vos maux de tête. La meilleure façon d'y parvenir est de tenir un journal dans lequel vous noterez chaque jour ce que vous avez fait, ce que vous avez mangé, quand le mal de tête est apparu et quelle était son intensité. Vous pouvez lui attribuer une note de 0 à 10, 10 étant la note pour le mal de tête le plus douloureux. Vous pourrez ainsi déterminer si c'est le fait de boire du café, de fumer, de travailler longtemps dans la même position ou autre chose qui provoque chez vous les maux de tête. En cas de maux de tête dus à des tensions, surveillez votre position (lorsque vous travaillez) et essayez au besoin de l'améliorer. Il suffit parfois de ne plus se placer à l'oblique par rapport à son écran d'ordinateur ou de relever ou d'abaisser son siège de bureau. Un soulagement peut être obtenu en mettant quelque chose de chaud dans le cou, en faisant des exercices de relaxation, en prenant du repos ou en faisant au contraire un effort physique important. Une promenade à vélo ou à pied sont souvent plus efficaces qu'un analgésique. En cas de migraine ou de maux de tête dus à des tensions, la détente et un bon sommeil réparateur sont tout aussi importants que des médicaments.

Quel que soit le genre des maux de tête, vous pouvez prendre un analgésique mais n'en abusez pas. Si vous prenez régulièrement des analgésiques, cela peut avoir un effet contraire et vous donner des maux de tête.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is moeilijk om een advies te geven dat voor alle soorten hoofdpijn geldt. Frisse lucht, een goede nachtrust en voldoende ontspanning zijn altijd van belang. Verder is het belangrijk te achterhalen wat bij u de hoofdpijn uitlokt. De beste manier om daarachter te komen, is het bijhouden van een hoofdpijndagboek. Daarin schrijft u elke dag op wat u gedaan heeft, wat u gegeten heeft, wanneer de hoofdpijn opkwam en hoe erg de hoofdpijn was. U kunt dit doen door een cijfer van 0 tot 10 te geven, waarbij 10 de ergste hoofdpijn is. Op deze manier kunt u achterhalen of bij u koffie, roken, lang in één houding werken of iets anders de hoofdpijn uitlokt.

Let bij spanningshoofdpijn op uw (werk)houding en probeer deze zo nodig te veranderen. Soms helpt het als u bijvoorbeeld niet meer schuin naar uw computerscherm hoeft te kijken of wanneer u uw stoelzitting hoger of lager zet. Warmte in de nek kan verlichting geven, evenals ontspanningsoefeningen, rust of juist een stevige lichamelijke inspanning. Een eind fietsen of wandelen helpt wel eens beter dan een pijnstiller.

Bij migraine en spanningshoofdpijn zijn ontspanning en een goede nachtrust net zo belangrijk als medicijnen.

Voor alle soorten hoofdpijn kunt u een pijnstiller gebruiken. Maar doe dit niet te veel. Door regelmatig gebruik van pijnstillers kunt u juist weer hoofdpijn krijgen.

## Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si malgré les mesures que vous avez prises (voir ci-dessus), le mal de tête ne disparaît pas;
- Si vous avez un mal de tête intense que vous n'avez encore jamais eu auparavant;
- Si, sans raison apparente, vous avez subitement très mal à la tête et que vous vous sentez très mal;
- Si vous avez très mal à la tête après un accident;
- Si vous voulez avoir des renseignements sur le journal de vos maux de tête ou si vous désirez discuter de ce journal.

Si d'autres symptômes vous inquiètent, consultez alors votre médecin généraliste.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de hoofdpijn ondanks genomen maatregelen niet verdwijnt;
- Als u een zware hoofdpijn krijgt die u niet eerder heeft gehad;
- Als u zonder aanleiding een snel opkomende, heftige hoofdpijn krijgt, waarbij u zich erg ziek voelt;
- Als u heftige hoofdpijn krijgt na een ongeval;
- Als u informatie over het hoofdpijndagboek wilt of als u uw dagboek wilt bespreken.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hoofdpijn, januari 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers