

## (SPIER)SPANNINGSHOOFDPIJN

Behandelen en voorkomen van (spier)spanningshoofdpijn.  
Wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

### (Spier)spanningshoofdpijn

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Bij de meeste mensen is dit gelukkig van voorbijgaande aard. Soms kan hoofdpijn het dagelijks functioneren sterk beïnvloeden. We onderscheiden verschillende soorten hoofdpijn, waarvan migraine en (spier)spanningshoofdpijn het meest bekend zijn. Ook kunnen verschillende hoofdpijnvormen gecombineerd voorkomen: iemand met migraine kan ook (spier)spanningshoofdpijn hebben. Hoofdpijn kan in periodes voorkomen of een meer chronisch karakter hebben. Deze tekst beperkt zich tot de behandeling van (spier)spanningshoofdpijn, ook wel “tension headache” genoemd. Deze vorm van hoofdpijn is met behulp van oefentherapie Cesar/Mensendieck goed te beïnvloeden.

### Kenmerken

Het kenmerkende van (spier)spanninghoofdpijn is een drukkend, beklemd gevoel om het hoofd (strakke band, helm), dat zowel aan één als aan beide zijden voor kan komen. Vaak gaan deze klachten gepaard met een gespannen gevoel in nek en schouders. Meestal is er geen sprake van misselijkheid en overgevoeligheid voor licht en geluid. Wel komt duizeligheid/wazig zien regelmatig voor.

### Oorzaken

De oorzaak van (spier)spanningshoofdpijn is een te hoge spanning van de spieren die van de schouders naar de nek en het hoofd lopen. Deze verhoogde spierspanning kan veroorzaakt worden door:

- stress; door spanningen/stress is iemand gevoeliger voor prikkels en neemt de spanning in de spieren toe;
- een belastende (werk)houding; vooral de stand van schouders, nek en hoofd is hierbij belangrijk;
- kou en vocht; kou en vocht hebben een slechte invloed op de doorbloeding van de spieren.

#### *Bewust maken van spanning en ontspanning*

Er worden oefeningen gedaan om de patiënt bewust te maken van het verschil tussen (spier)spanning en ontspanning.

De doorbloeding van de overmatig gespannen spieren wordt bevorderd door de spieren afwisselend aan te spannen en te ontspannen.

#### *Algehele ontspanning*

Aangezien stress een negatieve invloed op de hoofdpijn heeft, wordt de patiënt geleerd hoe hij op zijn lichaamssignalen kan reageren en hoe hij het beste met stress om kan gaan. Ook het aanleren van een gunstig adempatroon is hierbij van belang.

#### *Houdingscorrectie*

De lichaamshouding is van invloed op het ontstaan van (spier)spanningshoofdpijn. Daarom is het van belang dat een ongunstige houding gecorrigeerd wordt. Het accent ligt hierbij op de stand van de schouders en de strekking van de wervelkolom en de nek en de stand van het hoofd. Op deze manier neemt de spierspanning in het nek/schoudergebied af.

### Oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

### *Spiergebruik*

Om de gecorrigeerde houding beter vol te houden, worden spierversterkende oefeningen gedaan. De spieren die zorgen voor de gunstige houding moeten versterkt worden, zodat de overbelaste spieren meer kunnen ontspannen. Langdurig gespannen spieren kunnen verkorten, waardoor het aannemen van een gunstige houding bemoeilijkt wordt. Er worden oefeningen gedaan om de verkorte nek-/schouder spieren op lengte te brengen.

### *Oefenen van dagelijkse activiteiten*

Als de spierbalans verbeterd is en de patiënt zich een minder belastende houding eigen heeft gemaakt, wordt de aandacht gericht op het bewegingspatroon in het dagelijks leven.

Ook in het dagelijks leven en in de werksituatie is het belangrijk dat de patiënt zich bewust is van spanning en ontspanning, en dat hij zijn spieren niet meer belast dan nodig is.

Er worden ook adviezen gegeven over de werkplek.

Sinds 1 juli 2008 kunt u ook zonder verwijzing van de huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

De individuele behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering.

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een Oefentherapeut Cesar of Mensendieck in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
info@vvocm.nl  
www.vvocm.nl  
www.oefentherapeut.nl
- Telefoongids/Gouden Gids (www.goudengids.nl)  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie

Verwijzing en vergoeding

Nadere informatie

Adressen