



In Nederland hebben dagelijks 70.000 mensen last van een migraineaanval. © Getty Images

Elke dag hebben 70.000 mensen migraineaanval, maar de meesten gaan pas na jaar naar de dokter

Migrainepatiënten lopen lang door met klachten. Dit blijkt uit een enquête van patiëntenvereniging Hoofdpijnnet. Directeur Nelleke Cools: „Bij zo’n 60 procent duurt het zelfs meer dan een jaar voordat zij naar de huisarts gaan.” Wat kun je eigenlijk doen tegen migraine?

Laila Moussaoui 12-09-24, 07:00 Laatste update: 12-09-24, 07:50

In Nederland hebben dagelijks 70.000 mensen last van een migraineaanval. Migraine staat op de tweede plaats van meest beperkende ziektes ter wereld en bij vrouwen zelfs op de eerste plaats. Uit de uitkomsten van de enquête

onder 1600 mensen blijkt verder dat mensen onnodig lang met hoofdpijnklaften doorlopen. Cools: „Bij zo'n 60 procent duurt het zelfs meer dan een jaar voordat zij naar de huisarts gaan. En als ze eenmaal de stap hebben gezet, voelen ze zich niet altijd gehoord.”

Bijna de helft (45 procent) van de ondervraagden is zelfs nooit bij de huisarts geweest om hun hoofdpijnklaften te bespreken. Ze hebben er geen vertrouwen in dat een afspraak iets oplevert (24 procent). Uit de enquête blijkt verder dat bijna de helft geen hulp zoekt, omdat ze hebben leren leven met hun klachten. Cools: „De enquêteresultaten leggen bloot dat migraine nog steeds een verborgen hersenziekte is en bevestigen wat wij al langer horen vanuit onze achterban.”

Tekst gaat verder onder de foto

Wil je elke dag de Dagelijkse nieuwsupdate nieuwsbrief van AD ontvangen via e-mail?



Nelleke Cools, Directeur Hoofdpijnnet. © Hoofdpijnnet

Hoe weet je eigenlijk of je 'gewoon' hoofdpijn hebt of migraine? En welke medicatie helpt het beste?

Wat is het verschil tussen migraine en hoofdpijn?

Hoofdpijn en migraine zijn niet hetzelfde. „Migraine is een hersenziekte, een aandoening die ontzettend belastend is,” zei hoogleraar neurologie [Gisela](#)

[Terwindt](#) eerder tegen deze site. Mensen met migraine hebben naast hoofdpijn bijvoorbeeld ook last van misselijkheid, braken en/of overgevoeligheid voor licht en geluid. De heftigheid en onvoorspelbaarheid van een migraine aanval kan mensen tijdelijk belemmeren om activiteiten op te pakken. „De impact op het dagelijkse leven is voor iedereen anders. Een alleenstaande ouder kan zich tijdens een migraineaanval bijvoorbeeld niet makkelijk terugtrekken als de kinderen om aandacht vragen”, aldus Cools.

Wat helpt tegen hoofdpijn en migraine?

Volgens Cools hebben mensen die regelmatig hoofdpijn hebben de neiging om naar paracetamol en ibuprofen te grijpen. Door overmatig gebruik van pijnstillers kunnen er bijwerkingen optreden, zoals juist meer hoofdpijn. Hoofdpijnnet raadt het af om zelf te experimenteren met medicatie, maar om hoofdpijnklachten met je huisarts te bespreken. Een arts kan de juiste medicatie voorschrijven en advies geven over bijwerkingen. Terwindt: „Als je op eigen houtje hoofdpijnmedicijnen neemt, bestaat het risico dat je te veel gebruikt en dat je er afhankelijk van wordt. Dan is het effect averechts: je krijgt dan hoofdpijn als je níks inneemt. Op deze manier raken ieder jaar gemiddeld 50.000 migrainepatiënten in de problemen.”

Volgens Terwindt zijn huisartsen in Nederland goed in staat om de eerste stappen te zetten in de behandeling van migraine. „De behandeling is per persoon verschillend. Niet iedereen hoeft aan dure migrainemedicatie. Maar drie dagen uitgeschakeld op bed liggen door een migraineaanval is ook niet nodig”, aldus Terwindt. Volgens de neuroloog bestaat er goede medicatie voor migraine, die mensen via hun arts voorgeschreven krijgen.

Terwindt betreurt het daarom dat nog niet alle migrainebehandelingen worden vergoed door zorgverzekeraars. „Het is belangrijk dat men in Den Haag begrijpt dat migraine onze economie veel geld kost. Geen effectieve medicatie betekent werkverzuim, omdat mensen uit de running of minder productief zijn tijdens een migraineaanval.”

Waarom hebben vrouwen vaker last van migraine dan mannen?

Dat heeft voor een groot deel met hormonen te maken. Twee derde van de vrouwelijke migrainepatiënten heeft aanvallen rondom de menstruatie. Deze duren langer dan bij mannen. Terwindt: „Deze vrouwen hebben dus acute medicatie nodig die langer werkt, anders komt de aanval telkens terug tijdens de menstruatie.” Een deel van de patiënten is gebaat bij triptanen. Vrouwen hebben bij het gebruik wel vaker en meer last van bijwerkingen. Doordat ze meestal kleiner zijn en minder lichaamsgewicht hebben dan mannen wordt de concentratie van het middel in het bloed naar verhouding hoger.

„Uit ons onderzoek blijkt dat langwerkende triptanen helpen om te voorkomen dat de aanval de dag erna terugkomt. Soms is een dubbele dosis in één keer of het toevoegen van een langwerkende NSAID-pijnstiller voor het slapengaan noodzakelijk. Ook kunnen straks hopelijk andere nieuwe behandelingen worden ingezet. Overleg hierover met je huisarts.”