

Neurologie

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn

adviezen bij het stoppen met
pijnstillers

Als u langer dan 3 maanden achter elkaar pijnstillers tegen hoofdpijn gebruikt, kunt u medicatie-afhankelijke hoofdpijn krijgen. Dit noemen we ook wel MOH (medication-overuse headache). U kunt MOH krijgen als u bij migraine meer dan 10 dagen per maand een pijnstiller neemt en bij gewone hoofdpijn meer dan 15 dagen.

Dit geldt voor pijnstillers zoals paracetamol, naproxen of ibuprofen, maar ook voor de speciale anti-migraine medicijnen (triptanen).

MOH kan alleen ontstaan als u al last had van hoofdpijn voordat u pijnstillers ging gebruiken. Iemand die dagelijks pijnstillers moet gebruiken tegen bijvoorbeeld rugpijn, maar geen hoofdpijn heeft, kan ook geen MOH krijgen. Als u al regelmatig hoofdpijn had en nu pijnstillers moet nemen tegen de rugpijn, kan dat voor MOH zorgen. Wees dus extra voorzichtig met het gebruik van pijnstillers als u regelmatig hoofdpijn hebt.

Klachten

MOH kan de volgende klachten geven:

- Een zeurende, doffe pijn op wisselende plaatsen in het hoofd.
- Dagelijks of bijna dagelijks pijn.
- De pijn is er vaak 's morgens bij het opstaan al.
- Bij migraine voelt de pijn vaak als een aanval die niet echt doorzet maar die u wel in de weg zit.

De pijnstillers kunnen, naast erger wordende hoofdpijn, ook andere klachten geven, zoals concentratieproblemen, stoornissen van de nieren en lever, depressiviteit en slecht slapen.

Behandeling

Het is niet makkelijk om zomaar te stoppen met alle pijnstillers en triptanen. Toch is het voor de behandeling van MOH nodig om 10 weken lang helemaal te stoppen.

Na deze 10 weken kan de arts beoordelen welke vorm van hoofdpijn u hebt. Dat is de hoofdpijn waarvoor u ooit pijnstillers bent gaan gebruiken. Voor deze hoofdpijn kunt u dan samen met uw behandelend arts een behandelplan maken.

Wat gebeurt er als u stopt met de medicijnen?

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatig gebruik van pijnstillers. Als u hiermee stopt, protesteert uw lichaam hier tegen: uw lichaam gaat om de gebruikte geneesmiddelen vragen. Dit worden ontwenningssverschijnselen genoemd.

De ernst hiervan verschilt heel sterk per persoon. Van tevoren is niet te zeggen hoe uw lichaam hierop zal reageren.

Hoewel het bij iedereen anders kan gaan, is er toch een soort patroon aan te geven:

- De eerste 2 weken nadat u bent gestopt, kan uw hoofdpijn erger worden. Ook kunnen er andere klachten ontstaan, zoals depressieve gevoelens, lusteloosheid, misselijkheid, buikkrampen, diarree en slaapstoornissen. In deze periode is het verstandig om veel te drinken (geen alcohol).
- Vanaf de derde week zijn de eerste ontwenningsverschijnselen vaak minder of niet meer aanwezig. Ook kan het hoofdpijnpatroon wat gaan veranderen, met soms hoofdpijnvrije momenten. Wel kunnen de klachten erg wisselend zijn. Goede en slechte dagen wisselen elkaar af.
- Als u 10 weken gestopt bent met de pijnstillers, hebt u geen MOH meer. U kunt dan nog steeds hoofdpijn hebben, maar dat is de hoofdpijn waarvoor u ooit pijnstillers bent gaan gebruiken.

Hoe bereidt u zich voor?

Het belangrijkste is dat u de tijd en ruimte neemt om te ontwennen. Een aantal tips over hoe u zich kunt voorbereiden op de ontwenningsperiode:

- Werkt u? Bespreek uw situatie dan met uw werkgever zodat u eventueel met ziekteverlof of vakantie kunt gaan, als dat nodig is.
- Informeer uw naasten en/of familie.
- Zorg dat u geen verplichtingen hebt.
- Zorgt u voor kinderen? Bekijk of het mogelijk is dat iemand anders de zorg geheel of gedeeltelijk uit handen neemt.

Wilt u de stap gaan zetten om te stoppen met alle pijnstillers? Laat het ons dan weten. De hoofdpijnverpleegkundige begeleidt en ondersteunt u graag tijdens de ontwenning.

Contact

U kunt een bericht sturen via een e-consult (een digitaal medisch consult via een beveiligde verbinding). Op de volgende pagina leest u hoe u dat kunt doen.

Wij proberen uw bericht binnen 2 weken te beantwoorden.

Bij dringende zaken

Hebt u een dringende vraag? Dan kunt u de polikliniek Neurologie bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16.30 uur.

T: 0515 - 48 89 89.

Starten e-consult

Log in op MijnAntonius (www.mijnantonius.nl) met uw DigiD-gegevens. Klik daarna op de knop e-consult bovenin uw scherm. Daarna klikt u op: start een nieuw e-consult.

Helpdesk MijnAntonius

Hebt u hulp nodig bij het inloggen of het aanvragen van een DigiD? De helpdesk MijnAntonius is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 12:30 uur en tussen 13:30 en 16:30 uur.

T: 0515 - 48 87 03

E: mijnantonius@antoniuszorggroep.nl

Als digitaal contact voor u echt niet mogelijk is, kunt u telefonisch contact opnemen met de polikliniek Neurologie. Er kan dan een belafsprak met de hoofdpijnverpleegkundige worden ingepland.

Meer informatie

Op www.allesoverhoofdpijn.nl (de website van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten) vind u betrouwbare informatie.

Klik op “Soorten hoofdpijn” en daarna op “Medicatie-afhankelijke hoofdpijn”.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl