

# Hoofdpijn

Bijna iedereen heeft wel eens last van hoofdpijn. De klachten kunnen variëren van een zeurende pijn van een paar uur tot een migraineaanval van drie dagen. Er zijn dus verschillende soorten hoofdpijn. In alle gevallen word je dagelijkse leven flink verstoord. De zeurende pijn kan leiden tot vermoeidheid en prikkelbaarheid. Bij een migraineaanval wil je alleen nog maar op bed liggen in een donkere, stille kamer.

## Medische oorzaak

Hoofdpijn kan veel verschillende oorzaken hebben. Voor een acupuncturist is het belangrijk te weten of je met je klachten bij je huisarts, tandarts of specialist bent geweest. Het kan namelijk zijn dat de hoofdpijn het gevolg is van een andere aandoening, zoals een oor- of neusholteontsteking, een kaakholteontsteking, een verhoogde bloeddruk of een scheefstaande wervel.

## Spanningshoofdpijn en migraine

De meest voorkomende vormen van hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn en migraine.

Spanningshoofdpijn ontstaat doordat de spieren van je schouders en nek gespannen zijn. Hierdoor neemt de bloedtoevoer naar je hoofd af en dat veroorzaakt een zeurende pijn. Deze pijn kan een paar uur of een paar weken duren. Bij migraine treedt meestal een bonkende of stekende pijn aan één kant van het hoofd op die enkele uren tot enkele dagen kan aanhouden. Aan een aanval gaan vaak allerlei verschijnselen vooraf, zoals misselijkheid, overgeven, tintelingen voelen en flitsen zien.

## Wat kan acupunctuur doen?

Omdat de klachten voortkomen uit verstoringen in de energiebalans van je lichaam, gaat de acupuncturist op zoek naar de specifieke oorzaken van jouw hoofdpijn. Hij heeft daarbij veel aandacht voor de precieze plek van de pijn, het type pijn en voor eventuele andere oorzaken als emotionele druk of overspannenheid. Een acupunctuurbehandeling bij hoofdpijn is er op gericht het teveel aan 'stijgende' energie te laten dalen. Doordat je energiehuishouding in balans komt, verbetert de bloedcirculatie waardoor je klachten snel afnemen. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.