

Hoofdpijn

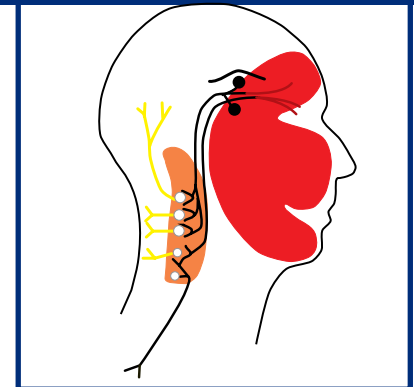
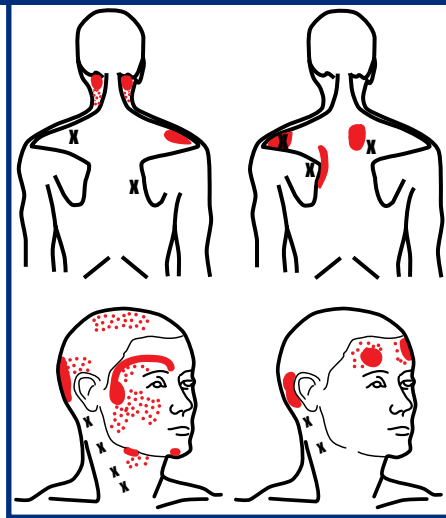


Fig. 2 Hoofdpijn via de zenuwen

Fig. 1 Triggerpoints in nekspieren welke hoofdpijn veroorzaken



Sander Daams DC

Geregistreerd lid:
Stichting Chiropractie Nederland
Nederlandse Chiropractoren Associatie

Hoofdpijnklachten worden in veel gevallen veroorzaakt door problemen in gewrichten van nek, bovenrug en schouders. Gewrichten kunnen via het zenuwstelsel direct pijn veroorzaken in nek en hoofd.

Ook leiden gewrichtsklachten tot het aanspannen van spieren die de gewrichten stabiliseren. Deze spieren, in met name de nek en onder de schedel, kunnen op hun beurt aanleiding geven tot het ontstaan van zogenaamde spanningshoofdpijn.

Een betere benaming voor dit type hoofdpijn zou echter **spierspanningshoofdpijn** zijn. Deze soort hoofdpijn heeft lang niet altijd iets te maken met stress of spanning.

Deze vorm van hoofdpijn is met chiropractie erg goed te behandelen.

In de meeste gevallen is er een duidelijke en snelle vermindering van de klachten binnen een paar behandelingen.

Naast een goede specifieke behandeling is het echter ook belangrijk om naar andere factoren zoals houding te kijken, om eventuele terugval te voorkomen. Indien een verkeerde houding bijdraagt aan het probleem, zal dit ook geadresseerd moeten worden.

In eerste instantie zal de chiropractor dit proberen met eigen oefeningen. Is er echter sprake van een dieper liggend probleem, dan kan de hulp van een Oefentherapeut Cesar of Mensendieck ingeroepen worden om aan de houding te werken. Indien er sprake is van een onvoldoende stabiliteit van nek en bovenrug, kan dit probleem eventueel in samenwerking met de sportfysiotherapeut aangepakt worden. Al met al is de chiropractor de juiste persoon om te beoordelen bij welke behandeling of welke combinatie van behandelingen het meest geschikt zijn voor uw specifieke klacht. Als chiropractor maak ik gebruik van rustige manipulaties, mobilisaties, **Active Release Thechniques®** op de aangespannen spieren en oefeningen zowel voor houdingscorrectie alsook ter ontspanning en versterking van de spieren in het gehele gebied.