



F Y S I O T H E R A P I E  
Jansen van den Berg



Whitepaper

'Manuele therapie en hoofdpijnklachten'

Marieke Wichers - Schreur

Algemeen fysiotherapeut & manueel therapeut

# Inhoud



Inleiding



Soorten hoofdpijn



Welke hoofdpijnen zijn te behandelen middels manuele therapie?



Wetenschappelijk bewijs voor het effect van behandeling middels manuele therapie bij TTH en cervicogene hoofdpijn



De ervaringen van manueel therapeut Marieke Wichers - Schreur met het behandelen van hoofdpijnklachten

## Inleiding

Hoofdpijnklachten komen veel voor en kunnen u ernstig belemmeren in uw dagelijks functioneren. Ongeveer 1 op de 5 Nederlanders heeft regelmatig last van hoofdpijnklachten. In deze whitepaper leest u welke hoofdpijnsoorten goed te behandelen zijn middels manuele therapie.

## Soorten hoofdpijn

De 3 meest voorkomende soorten hoofdpijn zijn:

- Tension type hoofdpijn
- Cervicogene hoofdpijn
- Migraine

Iedere vorm van hoofdpijn heeft een eigen presentatie van klachten, zo is de locatie verschillend, maar ook het soort pijn, hoe lang het aanhoudt en wat de uitlokkende factoren zijn. Er is veel overlap van hoofdpijn, dus een hoofdpijnpatiënt kan meerdere hoofdpijntypes tegelijk hebben. (Smith 2004)

## Welke hoofdpijnen zijn te behandelen middels manuele therapie?

### Migraine

Migraine wordt gekenmerkt door een kloppende en/of bonzende hoofdpijn in combinatie met gevoeligheid voor licht en geluid en/of misselijkheid en braken. De duur van migraine kan variëren van 4 tot 72 uur. Manuele therapie kan migraine over het algemeen niet beïnvloeden.

Alleen als er sprake is van een combinatievorm van hoofdpijn en de migraine door een andere hoofdpijn wordt uitgelokt, kan behandelen van die hoofdpijn soms ondersteunen.

### **Tension type hoofdpijn (TTH)**

Ongeveer 88% van de vrouwen en 69% van de mannen krijgt eens in hun leven te maken met TTH, ook wel spierspanningshoofdpijn genoemd (Lipton, 2001 en Rasmussen, 1992).

TTH wordt gekenmerkt door een drukkende, knellende hoofdpijn rondom of aan beide zijden van het hoofd, zie figuur 1.



Figuur 1: Visuele voorstelling van de drukkende, knellende pijn bij tension type hoofdpijn.

### *Onderliggende oorzaken*

TTH wordt veroorzaakt door een verhoogde spierspanning (ook wel triggerpoints) in de nek- en schouderpijlen, hoofdspieren en rugpijlen. Deze verhoogde spierspanning kan verschillende oorzaken hebben, zoals een slechte lichaamshouding, eenzijdig werk, spierzwakte of bijvoorbeeld stress.

### **Cervicogene hoofdpijn**

Cervicogene hoofdpijn kenmerkt zich door een eenzijdige hoofdpijn, uitstralend vanuit de nek naar het hoofd toe in combinatie met een bewegingsbeperking van de nek, zie figuur 2. (Sjaastad 2008)



Figuur 2: Visuele voorstelling van de mogelijke distributie van pijn bij cervicogene hoofdpijn.

### *Onderliggende oorzaak*

Cervicogene hoofdpijn wordt veroorzaakt door een disfunctie in de hoge nekwervels. Vanuit die disfunctie ontstaat er een uitstralende hoofdpijn aan één zijde van het hoofd.

## **Wetenschappelijk bewijs voor het effect van behandeling middels manuele therapie bij tension type hoofdpijn en cervicogene hoofdpijn**

### **Algemeen**

Uit onderzoek is gebleken dat patiënten met nekpijn een afwijkende controle over de nekbewegingen hebben, die veroorzaakt wordt door spierzwakte en een verminderd uithoudingsvermogen in de dieper gelegen nek- en halsspieren. Deze constatering heeft er toe geleid dat de training van de diepe nek en halsspieren in vele behandelprogramma's voorkomen bij nek en hoofdpijn patiënten. Niet alleen de frequentie van hoofdpijn daalde, maar ook het dagelijks functioneren verbeterde. (Jull 2007/2009, O'Leary 2011)

### **Tension type hoofdpijn**

Recent onderzoek heeft aangetoond dat manuele therapie en/of fysiotherapie veel kan bijdragen in de behandeling van TTH middels het de-activeren van aanwezige triggerpoints in de nek- en halsspieren in combinatie met het hertrainen van de kleine, diepgelegen nek- en halsspieren. De combinatie van oefeningen met massage en/of triggerpoint technieken als dry needling is het meest effectief gebleken op het verminderen van de hoofdpijnfrequentie en het verbeteren van het dagelijks functioneren. (Fernandez-de-las-Penas 2006/2009, Dommerholt 2015, Castien 2013).

## Cervicogene hoofdpijn

Ten aanzien van cervicogene hoofdpijn heeft recent onderzoek aangetoond dat manuele therapie veel kan bijdragen in de behandeling van cervicogene hoofdpijn middels het verbeteren van de bewegingsmogelijkheid van de nekwerfels in combinatie met het hertrainen van de kleine, diep gelegen nek- en halsspieren. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat de combinatie van deze twee behandelmogelijkheden zeer effectief is voor het verminderen van de hoofdpijnfrequentie en het verbeteren van het dagelijks functioneren. (Bronfort 2010, Gross 2010/2015, Posadski 2011)

## De ervaringen van manueel therapeut Marieke Wichers-Schreur met het behandelen van hoofdpijklachten



Sinds 5 jaar ben ik afgestudeerd in de manuele therapie en sindsdien werk ik veel met hoofdpijklachten. In deze maatschappij waarin druk en stress een grote rol spelen, komen hoofdpijklachten steeds vaker voor en dan is het ontzettend mooi dat wij als manueel therapeuten mensen kunnen ondersteunen om deze hoofdpijklachten onder controle te krijgen.

Marieke Wichers-Schreur, algemeen fysiotherapeut en manueel therapeut bij Fysiotherapie Jansen van den Berg in Vorden 7

Mijn ervaring is dat mensen meestal niet op de hoogte zijn van het feit dat we als manueel therapeuten veel invloed kunnen uitoefenen op hoofdpijnklachten. Mensen reageren in veel gevallen goed op de behandeling en zijn vaak verrast door het relatief snelle resultaat in afname van hoofdpijn en het verbeteren in het dagelijks functioneren.

Echter blijven er natuurlijk vele soorten hoofdpijnklachten en is het belangrijk dat we als manueel therapeuten goed blijven samenwerken met onder andere huisartsen om de juiste diagnose van hoofdpijn te kunnen stellen, zodat mensen op de juiste plek terechtkomen om behandeld te worden.

Herkent u zich in bovenstaande hoofdpijnklachten, neem dan contact op met één van onze manueel therapeuten.

Bron: artikel Physios 2015 editie nr. 4, Erik Thoomes en Marloes Thoomes- de Graaf. Dit artikel is als leidraad gebruikt voor het opstellen van het whitepaper.





F Y S I O T H E R A P I E  

---

Jansen van den Berg

Fysiotherapie Jansen van den Berg  
Zutphenseweg 23C  
7251 DG Vorden  
0575 - 551 507  
[info@jansenvdberg.nl](mailto:info@jansenvdberg.nl)  
[www.jansenvdberg.nl](http://www.jansenvdberg.nl)