

Artikel Massage bij hoofdpijn

Inleiding

De “International Headache Society” (IHS 2013) onderscheidt vier soorten primaire hoofdpijn: migraine, spanningshoofdpijn, clusterhoofdpijn en overige primaire hoofdpijnen, waaronder onder andere hoofdpijn door hoesten, inspanning en externe druk onder vallen. In dit artikel zal het effect van massage op migraine, spanningshoofdpijn en clusterhoofdpijn besproken worden.



Migraine

Migraine is een neurovasculaire afwijking, waarbij een neurale prikkeling verwijding van de bloedvaten tot gevolg heeft. Dit leidt tot pijn en verdere activatie van het centrale zenuwstelsel (Dekker et al. 2014). Migraine wordt gekenmerkt door aanvallen van eenzijdige, bonzende hoofdpijn, die verergert door lichamelijke activiteit. Daarnaast is er bij migraine vaak sprake van braken en licht- en geluidsovergevoeligheid. Een migraine aanval duurt tussen de 4 en 72 uur. Migraineaanvallen kunnen gepaard gaan met een aura, maar migraine zonder aura komt vaker voor (Cutrer & Huetrer 2007). Een aura is gedefinieerd als voorbijgaande focale neurologische symptomen, die geleidelijk opkomen, voor of gelijktijdig met hoofdpijn (Charles & Hansen 2015; Cutrer & Huetrer 2007). De symptomen komen op gedurende 5 tot 20 minuten (Cutrer & Huetrer 2007) en houden hooguit een uur aan (IHS 2013). Een visueel aura komt veruit het vaakst voor (Charles & Hansen 2015; Cutrer & Huetrer 2007), bij ongeveer 90% van de patiënten met migraine met aura komt het af en toe voor (IHS 2013). Onder andere een zigzagfiguur op het fixatiepunt en plaatselijke uitval van zicht komen voor bij een visueel aura (IHS 2013).