

Hoe herkent u hoofdpijn?

Kinderen kunnen last hebben van “gewone” hoofdpijn en migraine. Hier is een duidelijk verschil tussen. De eerste groep speelt meestal door en het kind ziet er gewoon uit. Vaak klaagt het pas over de hoofdpijn als deze al aanwezig is of zelfs alweer is verdwenen. Kinderen met migraine daarentegen, zijn echt ziek. Ze stoppen met spelen en trekken zich terug op een rustige plek waar ze het liefst gaan liggen. Ze zien er ziek uit, zijn vaak misselijk en braken soms.

Is het ernstig?

In veruit de meeste gevallen is hoofdpijn bij kinderen gewone hoofdpijn, die na een paar uur vanzelf weer overgaat.

Veel minder voorkomend is migraine. Hierbij gaan de aanvallen vanzelf weer over.

Eventueel kan migraine behandeld worden met medicijnen.

Beide vormen van hoofdpijn leiden niet tot beschadigingen of vertragingen in de ontwikkeling van het kind.

Wat kunt u verwachten?

Kinderen hebben over het algemeen een mildere hoofdpijn dan volwassenen. Ze hebben er minder vaak en korter last van. Jongetjes en meisjes hebben even vaak last. Gedurende de puberteit krijgt de hoofdpijn geleidelijk steeds meer het karakter van hoofdpijn bij volwassenen. De hoofdpijn duurt dan langer en komt vaker voor. Het komt bij meisjes twee keer zo vaak voor als bij jongens.

Wanneer naar de huisarts?

In verreweg de meeste gevallen hebben kinderen onschuldige hoofdpijn, waarvoor geen huisarts bezocht hoeft te worden. In zeldzame gevallen is er echter meer aan de hand. U wordt geadviseerd naar uw huisarts te gaan als uw kind:

- suf is (verlaagd bewustzijn);
- koorts én hoofdpijn heeft;
- pijnstillers niet helpen;
- 's morgens al hoofdpijn heeft en/of wakker wordt door de hoofdpijn.
- s' morgens voor het ontbijt braakt;
- problemen ontwikkelt in het lopen, coördineren en/of zien;
- ergere hoofdpijn krijgt bij hoesten of persen;
- de hoofdpijn ontstaat na het stoten van het hoofd;
- de hoofdpijn met braken gepaard gaat.
- Regelmatig niet naar school kan door de hoofdpijn.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Voor kinderen met gewone hoofdpijn is regelmaat belangrijk. Elke dag op dezelfde tijd naar bed en op dezelfde tijd weer opstaan, kan de klachten duidelijk verminderen.
- Daarnaast is het raadzaam om een hoofdpijndagboek bij te houden. Daarin beschrijft u elke keer dat uw kind klaagt over hoofdpijn, de omstandigheden, de aard en de ernst van de klachten. In veel gevallen kan dan een verband tussen een bepaalde situatie en de hoofdpijn worden gevonden. In dat geval is het aanpakken van de oorzaak de beste behandeling.
- Bij kinderen met migraine is de hoofdpijn vaak niet te voorkomen. Soms kan het helpen om bepaalde voedingsmiddelen zoals kaas, chocolade en noten uit het dieet te halen.
- Als uw kind een aanval heeft, kunt u hem het beste met rust laten. Veel kinderen voelen zich prettig in een donkere, stille kamer. Na een paar uur verdwijnt de aanval vanzelf.
- Als uw kind veel pijn heeft, kunt u als pijnstiller Paracetamol geven. Moet u dit regelmatig medicijnen tegen hoofdpijn

geven, overleg dan met uw huisarts. In de apotheek zijn ook medicijnen tegen misselijkheid verkrijgbaar. Als uw kind braakt, kunt u deze laatste middelen het beste in de vorm van een zetpil geven.

Goed zien.

Hoofdpijn kan ook veroorzaakt worden door niet goed zien. Het is altijd mogelijk de ogen van uw kind te laten testen bij de jeugdgezondheidszorg. U kunt daarvoor een afspraak maken via onderstaande contact gegevens

Meer informatie?

Op de website van de Nederlandse vereniging van hoofdpijnpatiënten www.hoofdpijnpatienten.nl is de folder Migraine en hoofdpijn bij kinderen te downloaden.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin

www.cjg.nl