

Spanningshoofdpijn aanpakken met leefstijl

Een wondermiddel bestaat niet en pijnstillers helpen maar kort. Wat wel werkt: rust, regelmaat en beweging. Kijk waar bij jou het grootste knelpunt zit en begin daar.



Beweging

Krachttraining voor nek en schouders

Wie regelmatig beweegt heeft tot 69% minder hoofdpijndagen

Yoga of tai chi

Ongeveer 50% minder hoofdpijn in aantal, duur en pijn

Wissel lang zitten af

Voorovergebogen achter scherm of telefoon belast je nekspieren



Slaap

Vaste bedtijd, ook in het weekend

Een beter slaappatroon geeft ongeveer 65% minder langdurige klachten

Zorg voor voldoende nachtrust

De pijn werd er bijna 50% minder hevig van

Lukt het niet alleen?

Vraag je huisarts om hulp of schakel een slaapcoach in



Ontspanning

Ontspanningsoefeningen en mindfulness

In sommige studies 30 tot 60% minder hoofdpijndagen

Cognitieve gedragstherapie of biofeedback

Ook acceptatietherapie en psychotherapie laten effect zien

Neem somberheid en angst serieus

Die geven tot ongeveer 30% meer kans op spanningshoofdpijn



Voeding

Vette vis en andere omega 3

In voedingsstudies tot 30 à 40% minder hoofdpijndagen

Sla geen maaltijden over

Dat kan een aanval uitlokken; drink daarnaast genoeg water

Beperk sterk bewerkte producten

Die wakkeren ontsteking en bloedsuikerschommelingen aan



Middelen

Bouw cafeïne geleidelijk af

Te veel of plotseling stoppen geeft juist hoofdpijn bij het ontwaken

Let op alcohol

Tot 35% van de mensen noemt alcohol als uitlokker, vooral via uitdroging



Twee valkuilen

Jagen op triggers

Er is geen enkele oorzaak; de zoektocht vergroot de stress juist

Maandenlang veel pijnstillers

Meer dan 10 per maand vergroot de kans op hoofdpijn door medicijnen

STERKSTE HEFBOMEN

Beweging en slaap leveren het meeste op: krachttraining van nek en schouders, en een vast slaapritme.



Geen medisch advies. Bij nieuwe, langdurige of veranderende hoofdpijn: laat het beoordelen door je huisarts. Gebruik je vaak pijnstillers, bespreek dat dan met je huisarts in plaats van zelf te minderen.