

## Hoofdpijn en sport

Voor veel mensen is sporten een heerlijke uitlaatklep om de spanning uit het lichaam te krijgen: een uurtje trainen in de sportschool, een partijtje voetbal, een stuk hardlopen, et cetera. Vaak ben je duf na een dag werken en bestaat er een lichte hoofdpijn die verdwijnt tijdens en na het sporten. Je voelt je daarna weer heerlijk fris en helder.

Helaas zijn er mensen die juist hoofdpijn krijgen van sporten. Deze hoofdpijn ontstaat meestal enige tijd na de inspanning en kan soms een migraineachtig beeld vertonen, dat wil zeggen dat de hoofdpijn heel heftig kan zijn, soms aan een kant van het hoofd en ook met andere verschijnselen gepaard gaand als bijvoorbeeld minder goed kunnen zien. Vanzelfsprekend staan dergelijke klachten plezierig sporten in de weg. Bij elke sport kunnen deze klachten voorkomen, wel zie ik het voornamelijk bij hardlopers en ook meer bij vrouwen dan bij mannen. Hoewel bij sommigen de klachten onverklaarbaar blijven, zijn er verschillende oorzaken van de hoofdpijn aan te geven. Drie daarvan komen het meeste voor.

Allereerst hoofdpijn die voorkomt uit de nek zelf. Dit kan zijn door een verhoogde spierspanning vanuit de nek, door pijnklachten uit de nekwevels (slijtage) of andere structuren (tussenwervelschijf) in de nek. Vaak hebben sporters met hoofdpijn die voortkomt uit de nek ook wel last van de hoofdpijn in andere situaties en in rust. Aanbevolen therapieën hierbij zijn ontspannende oefeningen (massage), fysio- en/of manuele therapie, houdingsaanpassing waarbij vooral gelet moet worden op de houding tijdens het sporten. Wielrenners bijvoorbeeld kunnen baat hebben bij verhoging van het fietsstuur waardoor de nek zich minder hoeft te strekken.

Een andere veel voorkomende oorzaak van de hoofdpijn wordt gevonden in een tekort aan vocht of koolhydraten tijdens een (meestal langduriger) inspanning. Vooral veel vochtverlies bij warm weer kan hoofdpijnklachten geven als eerste symptoom van oververhitting. Voldoende drinken tijdens (en na) de inspanning kan de klachten voorkomen. Het is verstandig om tijdens langduriger inspanning niet alleen water maar ook isotone dorstlessers te drinken en zorg te dragen voor voldoende inname van koolhydraten.

Op mijn spreekuur zie ik het meest patiënten met een migraineachtige hoofdpijn, die ontstaat een tot enkele uren na de inspanning. Vaak zijn het beginnende hardlopers die in het verleden ook wel hoofdpijnklachten hadden. De hoofdpijn komt gelukkig niet *altijd* op, maar kan wel uren aanhouden en pas de volgende dag volledig zijn verdwenen. De oorzaak ligt in het wijder en nauwer worden van de bloedvaten in de hersenen in relatie tot de inspanning en de ontspanning erna. Belangrijke maatregelen ter voorkoming zijn een goede warming-up, maar nog belangrijker is een goede cooling-down. Daarnaast dienen andere voorwaarden als voldoende vocht en energie inname goed geregeld te zijn. Indien alle juiste voorzorgsmaatregelen zijn genomen zonder voldoende succes, kan een betablocker (een medicijn dat de bloedvaten wijder houdt) uitkomst bieden. Een lage dosering, die alleen voor de inspanning genomen hoeft te worden, kan voldoende zijn om de hoofdpijn te voorkomen. De aan inspanning gebonden hoofdpijn is vrijwel altijd goed te behandelen en hoeft dus geen reden te zijn het sporten te vermijden. Gelukkig is voor velen juist sporten de gelegenheid om de spanningshoofdpijn kwijt te raken.

Valentijn Rutgers, Sportarts Sportgeneeskunde Meppel