



# Migraine

**Migraine is een neurovasculaire aandoening, zowel het zenuwstelsel als de bloedvaten spelen een rol in deze pathologie. Migraine-aanvallen treden op wanneer, na een tijdelijke vernauwing, een verwijding van de bloedvaten in de hersenen plots optreedt.**

Wist u dat België en Nederland twee landen zijn waar migraine meer voorkomt dan in andere landen?

## Verloop en symptomen

Onderzoek heeft aangetoond dat migraine in een aantal chronologische fases verloopt:

- de prodromale fase = de aanloophase die uren of dagen kan duren
- de aurafase = initiatiefase die enkele minuten tot een uur kan duren
- de migrainefase = de pijnfase die meestal 4-72 uur duurt
- de postdromale fase = de herstelfase die uren tot dagen duurt

Migraine kan worden onderverdeeld in minstens **7 verschillende migrainetypes**. De pathologie wordt dus sterk persoonlijk bepaald. De symptomen die gezien worden bij migraine zijn zeer uiteenlopend en verschillend van persoon tot persoon, zowel wat betreft de aard als de ernst van het symptoom.

Tijdens de **aanloophase** kunnen vermoeidheid, verminderd denk- en concentratievermogen, gemoedsveranderingen, spierstijfheid (nek), verhoogde gevoeligheid voor geuren, kleuren, geluiden of smaken, misselijkheid, darmkrampen, maagpijn of verhoogd verlangen naar bepaalde voedingsstoffen optredende symptomen zijn.

Visuele stoornissen, reuk- of hoorstoornissen, gevoelsstoornissen, duizeligheid en evenwichtsverlies, bewusteloosheid, spraakstoornissen, gevoeligheid voor licht en prikkels en verwarring en concentratieverlies worden beschreven in de volgende fase, de **aurafase**. Vele van deze symptomen kunnen van de ene fase in de andere overlopen waardoor de verschillende fases vaak niet duidelijk gescheiden kunnen worden.

Tijdens de **migraine- of pijnfase** treedt de klassieke, typisch kloppende hoofdpijn op bij de meer-

derheid van de migrainepatiënten. Daarnaast kan ook tijdens deze fase lichtschiuwheid en gevoeligheid voor geluid optreden. De kleinste prikkel kan namelijk leiden tot misselijkheid en braken. Om deze fase aangenaam en draaglijk te maken, wordt geadviseerd om in een stille donkere kamer door te rusten zodat vermoeidheid en eventueel concentratieverlies niet leidt tot verdere uitputting. Dit bevordert ook het herstel.

Naast de bovengenoemde symptomen kan na de migraine-aanval een katergevoel de kop opsteken.

De beleving van de aandoening is heel verschillend van persoon tot persoon en heeft bij de ene persoon een veel meer ingrijpend karakter dan bij een andere persoon. De meeste patiënten hebben last van verminderd denkvermogen en prikkelgevoeligheid, maar de rest van de symptomen die kunnen optreden bestaan uit een brede waaier waardoor iedereen onmogelijk aan één bepaald beeld kan gekoppeld worden en individuele begeleiding en behandeling noodzakelijk is.

## Oorzaken

Het ontstaan van migraine is niet volledig opgehelderd en verschillende factoren kunnen als oorzaak gezien worden:

- erfelijke component
- minder zuurstof in de hersenen
- verstoorde energievoorziening van de hersenen

Er is geen éénduidig antwoord op de vraag wat de oorzaak van migraine is en verder onderzoek dient te gebeuren.

## Behandeling

### Vermijd uitlokkende factoren

Zoal eerder besproken treedt migraine aanvalsgewijs op. Het is zelfs zo dat sommige patiënten een

**de voedingsstoffen of sommige geneesmiddelen.** Door deze triggers te vermijden kan vaak een migraine-aanval minder optreden of vermeden worden.

## Preventieve behandeling

### • Riboflavine

Bij 60% van de migrainepatiënten ziet men een vermindering van de aanvalsfrequentie bij het nemen van riboflavine in hoge dosis, namelijk 400mg/dag, na 3-4 maanden. Hierbij moet opgemerkt worden dat het lichaam de riboflavine uitscheidt via de urine, wat een fluorescerende geelverkleuring van de urine met zich meebrengt. Wees hiervan dus op de hoogte.

### • Co-enzym Q10

Co-enzym Q10 vermindert de aanvalsfrequentie, de misselijkheid en het aantal hoofdpijndagen in een dosering van 3 keer 100mg per dag.

Wanneer twee of meer migraine-aanvallen per maand optreden, kan **een preventieve behandeling** overwogen worden. Bij het optreden van hevige en langdurige hoofdpijn of onvoldoende werkzaamheid van een therapie kan dit eveneens overwogen worden.

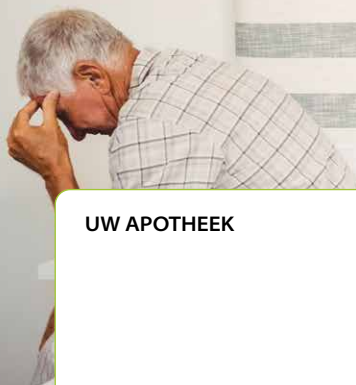
## Medicamenteuze behandeling

**Paracetamol wordt bij milde aanvallen** altijd als eerste keuze gegeven om de pijn te verlichten. Dit kan eventueel vervangen of gecombineerd worden **met ibuprofen bij zwaardere aanvallen**. Ook **diverse combinatiepreparaten**, waarbij paracetamol wordt geassocieerd met ibuprofen of cafeïne, worden door vele migraine-patiënten goed ontvaard.

Wanneer deze zelfzorggeneesmiddelen onvoldoende soelaas brengen kan uw arts hogere doses ibuprofen voorschrijven of een geneesmiddel uit de familie van **de triptanen** (Zolmitriptan, Sumatriptan,...).

**Een anti-emeticum** kan toegevoegd worden bij aanwezigheid van misselijkheid of braken.

Er is geen éénduidige therapie die voor alle migrainepatiënten aanslaat. Vaak is het een kwestie van **'trial and error'** om een goede therapie voor een bepaalde patiënt te vinden. Migrainepatiënten reageren vaak heel verschillend op een bepaalde therapie. De persoonlijke factor van deze pathologie moet dus altijd in acht genomen worden.



UW APOTHEEK