

#### • Wat is minder geschikt?

Sportactiviteiten op grotere hoogte (bergsport, wintersport, vliegsport), diepte (sportduiken) en extreme hitte kunnen een verhoogde kans op hoofdpijn geven. Ook zeer explosieve sporten (bijv. sprint en gewichtheffen) kunnen soms een migraine aanval uitlokken.

Doordat mensen met migraine eventueel een verminderde controle over armen en benen kunnen hebben, bestaat er vlak voor, tijdens en na de aanval een grotere kans op blessures. Het is mogelijk dat de sportbeoefening bij u leidt tot een minder snelle conditieverbetering, omdat door regelmatige hoofdpijn-aanvallen de sportoefening steeds onderbroken moet worden.

#### • Bewegen met begeleiding

Het is belangrijk dat u de begeleider vertelt dat u migraine heeft. Uw begeleider schrikt dan niet wanneer u ongecontroleerde bewegingen maakt, doordat uw controle over armen of benen vermindert vanwege een (opkomende) migraine-aanval. Tevens is de begeleider op de hoogte wanneer u uw sportbeoefening moet onderbreken door hoofdpijnaanvallen.

Stel uw begeleider ook op de hoogte dat het mogelijk is een migraineaanval te krijgen tijdens de ontspanningsperiode. Uw begeleider weet dan wat er aan de hand is.

Vraag gericht advies aan uw begeleider wanneer u klachten krijgt bij bepaalde oefeningen. Op deze manier kan de sportbeoefening helemaal op u afgestemd worden. De migrainehoofdpijn kan ook veroorzaakt worden doordat u een (te) lage bloedsuikerspiegel heeft. De oplossing: eet een banaan, een boterham of neem een sportdrink of jus d'orange. Zorg daarom voor iets voedzaam in uw (sport)tas.



#### Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Begin altijd met een warming-up en eindig met een cooling-down.
- Vertel uw begeleider dat u last heeft van migraine.
- Onderbreek de activiteiten wanneer u een migraineaanval aan voelt komen.
- Beweeg samen met anderen; gezellig en motiverend.
- Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.
- Vraag gericht advies aan uw begeleider, fysiotherapeut of arts wanneer u klachten heeft bij een bepaalde sportbeoefening.
- Draag goede schoenen.
- Probeer een aantal verschillende activiteiten uit. Zo komt u erachter waar u zich het prettigst bij voelt.
- Zorg voor hoofdbedekking (bijvoorbeeld pet) bij sporten in de zon.
- Drink voldoende.
- Vergeet vooral niet te genieten!

**Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen migraine en sportief bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen!**

*Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven*

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

#### Meer informatie?

*Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten*

Postbus 2185

3800 CD Amersfoort

Telefoon: 0900 – 202 05 90

(op werkdagen van 10.00-12.00 uur en

van 14.00-16.00 uur; 0,25 euro per minuut)

[www.hoofdpijnpatienten.nl](http://www.hoofdpijnpatienten.nl)

*NebasNsg*

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

*Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)*

#### Doe de beweegtest op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

#### Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00

E-mail: [info@30minutenbewegen.nl](mailto:info@30minutenbewegen.nl)

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

UW ADRES

Migraine



**Sportief bewegen met migraine**

Fotografie Inge Hondelink Ontwerp Brigit Schrama

**Sportief bewegen**  
voor mensen met een chronische aandoening



## **Sportief bewegen met migraine**

### **Bewegen: gezond en nog leuk ook!**

**Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Migraine hoeft zeker geen belemmering te zijn om (meer) te gaan bewegen. Mensen met migraine kunnen vaak prima sporten. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft.**

#### **• Wat is migraine?**

Migraine is een regelmatig terugkerend hoofdpijnsyndroom met aanvallen van minimaal 4 en maximaal 72 uur. Kenmerkend voor migrainehoofdpijn is de kloppende hoofdpijn die verergert bij de geringste activiteit. Tijdens de migraineaanval is men vaak misselijk, wat bij een aantal patiënten kan overgaan in één of meerdere keren overgeven. Daarnaast kan men overgevoelig zijn voor licht, geluid en geuren.

#### **• Soorten migraine**

Er bestaan twee hoofdvormen van migraine: migraine met aura en migraine zonder aura. Kenmerkend voor migraine met aura is dat de (eenzijdige) hoofdpijn vooraf wordt gegaan door neurologische, visuele verschijnselen, zoals lichtflitsen (bliksemlichten), zwarte of gekleurde vlekken zien, nog maar een gedeelte van een voorwerp kunnen zien (gezichtsbeperking), totale gezichtsuitval of trillingen van een ooglid.

Men kan ook last hebben van tintelingen in een hand of arm, spraakstoornissen en/of het gevoel dat een arm of been verlamd is. Bij aanwezigheid van één van deze verschijnselen wordt al gesproken van migraine met aura. Eén of meerdere van deze verschijnselen treden dan voorafgaand aan de hoofdpijn op.

De hoofdpijn komt pas wanneer de verschijnselen verdwenen zijn. Migraine zonder aura kent deze verschijnselen niet. Bij deze hoofdpijn moet men overgeven of is men vaak misselijk en overgevoelig voor licht en geluid. Deze vorm van migraine komt het meeste voor. Beide vormen gaan gepaard met maag- en darmstoornissen. Door de mond ingenomen medicijnen worden hierdoor niet of nauwelijks verwerkt en komen niet in de darmen terecht.

#### **• Oorzaak van migraine**

De precieze oorzaak van migraine is niet bekend. Wel kan migraine een familiale ziekte genoemd worden. Mogelijk speelt een erfelijke aanleg een rol. Tevens bestaan er omstandigheden en factoren die een migraineaanval kunnen uitlokken. Hierbij kan gedacht worden aan:

- emoties zoals angst, neerslachtigheid en vermoeidheid
- bewegingen zoals buigen, bukken en tillen van zware voorwerpen
- veranderingen van klimaat en weersomstandigheden en een snelle daling van luchtdruk



## **Een goede warming-up en cooling-down zijn van groot belang**

- sterke prikkeling van zintuigen zoals fel licht, testbeeld van de televisie of computer en scherpe geuren
- hormonale veranderingen zoals menstruatie, menopauze en anticonceptie pil
- voeding zoals voedseltekort door vasten of afslanken en onregelmatig eten
- medicamenten zoals anticonceptie pil, slaapmiddelen en veel of dagelijks gebruik van pijnstillers of antibiotica
- allergie zoals hooikoorts en voedselallergie
- kaak- en voorhoofdsholteontsteking.

#### **• Medicatie**

Wanneer u medicijnen gebruikt, informeer dan eerst bij uw huisarts of apotheek of hoofdpijn hiervan een bijwerking kan zijn.

Voelt u hoofdpijn opkomen die u als migraine herkent, neem dan een pijnstiller en wacht niet totdat de hoofdpijn ondragelijk is geworden. Het duurt namelijk een tijdje voordat de pijnstiller werkt. Houdt er rekening mee dat regelmatig gebruik van pijnstillers en andere medicijnen tegen hoofdpijn juist hoofdpijn kunnen veroorzaken. Dit wordt geneesmiddelafhankelijke hoofdpijn genoemd.

#### **• Bewegen en gezondheid**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de algemene conditie en gezondheid van mensen: jong en oud, met of zonder een chronische aandoening. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit, zoals wandelen, fietsen of tuinieren kan al leiden tot verbetering van het uithoudingsvermogen, de spierkracht, het lichaamsgewicht en het welbevinden. Door regelmatig te bewegen neemt de kans op bepaalde ziektes af.

#### **• Bewegen en migraine**

Migraine hoeft geen reden te zijn om niet te gaan bewegen. In het stadium van de waarschuwingstekens, zoals beginnende hoofdpijn, overactiviteit of een



doof gevoel in de vingers, zou een aanval door ontspannen sportbeoefening mogelijk voorkomen kunnen worden.

Tevens zijn er aanwijzingen dat een geregelde ontspannen leefwijze met sportbeoefening kan bijdragen aan een vermindering in duur of regelmaat van de migraineaanvallen. Gedacht kan worden aan duursport, maar bijvoorbeeld ook aan ontspanningsactiviteiten als tai-chi en yoga.

#### **• Bewegingsadvies**

In het algemeen hoeft geen enkele sport ontraden te worden. Alle sporten kunnen door u uitgevoerd worden, soms alleen met een lagere intensiteit of met een kortere tijdsduur. U kunt in plaats van één heel uur met blokken van bijvoorbeeld 5 minuten beginnen. Elke week voegt u hier een aantal minuten aan toe. Heeft u klachten tijdens sportbeoefening bij een bepaalde stand van het hoofd, dan dient u gericht advies te krijgen van uw behandelaar (arts of fysiotherapeut). Daarnaast is het belangrijk dat u een sport kiest die bij u past. Ook zijn een goede warming-up en cooling-down van groot belang, net als het krijgen van deskundige begeleiding.