



HOOFDPIJN NA HET SPORTEN

Veel sporters krijgen te maken met hoofdpijn na het sporten. Vaak is er een goede verklaring voor te vinden. Te weinig gedronken, te weinig gegeten of te diep gegaan. Soms betreft het een verkeerde afstelling van de fiets waardoor er overbelasting van de nekspieren ontstaat. Sommige sporters hebben alles al geprobeerd, drinken zoveel als ze kunnen, de fiets is door een expert afgesteld, de nek is behandeld door een manueel therapeut. Maar nog blijven zij hoofdpijn krijgen na het sporten. Bij deze sporters is er vaak sprake van *Primaire Inspanningshoofdpijn*.

Deze vorm van hoofdpijn is onschuldig, maar kan wel flink het plezier van de sporter bederven. Het mechanisme achter deze hoofdpijn is niet bekend. Een van de vele theorieën is dat de drukverhogingen die in de buikholte en de borstkasholte ontstaan door de snellere en diepere ademhaling tijdens inspanning, uiteindelijk via het hart ook een hogere druk in de aders in de hersenen veroorzaken. Het beschermende mechanisme van de hersenen, wat deze drukverhogingen in deze

aders moet opvangen, werkt bij mensen met inspanningshoofdpijn mogelijk minder goed.

Symptomen

De hoofdpijn ontstaat tijdens of enkele uren na het sporten en verdwijnt meestal binnen 24 uur. De hoofdpijn beperkt zich niet tot één zijde van het hoofd en is bonzend van aard. Er zijn geen andere verschijnselen zoals lichtflitsen, braken, etc. Het vermijden van inspanning kan de hoofdpijn voorkomen. Bekende uitlokkende factoren zijn sporten tijdens warm weer en sporten op hoogte. Deze vorm van hoofdpijn kan ook samengaan met hoofdpijn na hoesten en seks.

Voor mijn onderzoek tijdens Limburgs Mooiste (2009) vulden bijna vierduizend deelnemers de enquête over hoofdpijn in. Hieruit bleek dat 45 procent wel last heeft (gehad) van hoofdpijn na inspanning en 44 procent van hen zelfs minimaal eens per maand. Uit het onderzoek bleek ook dat veel mensen door de hoofdpijn stoppen met sporten. Het probleem is dus groter dan men altijd dacht.

Behandeling

Moeten sporters met *Primaire Inspanningshoofdpijn* dan maar stoppen? Sommige sporters merken dat ze minder last hebben bij bijvoorbeeld wielrennen dan bij een sport met veel schokbelasting, zoals hardlopen. Dus veranderen van sport kan een oplossing zijn. Anderen merken dat er geen klachten ontstaan als ze onder een bepaalde hartslag blijven. Een inspanningstest om de trainingszones te bepalen kan dan helpen.

De sporter die absoluut door wil gaan met

zijn of haar eigen sport kan medicatie proberen. Er is een medicijn dat, wanneer deze voor het sporten wordt ingenomen, de hoofdpijn vaak kan voorkomen.

Jammer genoeg is deze vorm van hoofdpijn en de behandeling ervan bij veel artsen niet bekend. Hierdoor stoppen veel mensen met hun sport terwijl dit misschien niet nodig is.

Secundaire Inspanningshoofdpijn

In zeldzame gevallen kan hoofdpijn tijdens en na inspanning een uiting zijn van een ernstig probleem in het hoofd (zoals een tumor of een vaatafwijking) of zelfs een hartaandoening.

Daarom is het noodzakelijk dat iedereen die regelmatig hoofdpijn tijdens of na het sporten heeft, een arts bezoekt om ernstige oorzaken uit te sluiten. Vooral sporters bij wie de hoofdpijn zich voor het eerst voordoet op latere leeftijd (boven de veertig jaar), niet binnen 24 uur verdwijnt en die andere klachten hebben van het zenuwstelsel, moeten zich laten nakijken.

Voor meer informatie over dit onderwerp of voor het maken van een afspraak voor een consult of inspanningstest, kijk op de website www.sportarts.pro of neem contact op via info@sportarts.pro. 

Vragen en reacties?

 karin@lechampion.nl



Karin van der Ende-Kastelij is sportarts. In deze rubriek gaat zij in op veelvoorkomende lichamelijke klachten bij sporters.