

## Inspanningshoofdpijn

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 hersenvaten veroorzaakt. Het beschermende mechanisme van de hersenen wat deze drukverhogingen in de hersenvaten moet opvangen werkt bij sommige mensen minder goed. Dit is onder andere uit studies met patiënten met migraine gebleken. Mogelijk zorgt het falen van dit mechanisme ook voor inspanningshoofdpijn.

Symptomen van Primaire Inspanningshoofdpijn zijn: het ontstaan van hoofdpijn tijdens of enkele uren na het sporten, die meestal binnen 24 uur weer verdwijnt. De hoofdpijn beperkt zich niet tot 1 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 doen voorkomen. Bekende uitlokkende factoren zijn sporten in warm weer en sporten op hoogte. 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 mogelijk een oplossing zijn. De sporter die absoluut door wil gaan met zijn of haar eigen sport kan medicatie proberen. Er bestaat een medicijn die, 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 zou zijn.

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 na het sporten heeft, een arts bezoekt om ernstige oorzaken uit te sluiten. Met name sporters waarbij de hoofdpijn zich voor het eerst voordoet op latere leeftijd (> 40 jaar), die niet binnen 24 uur verdwijnt en die andere klachten hebben van het zenuwstelsel, moeten zich laten nakijken.

Voor meer info kun je terecht bij Karin van der Ende-Kastelijn, sportarts in mijn praktijk in Amerongen, je kunt haar bereiken via [Karin@sportarts.org](mailto:Karin@sportarts.org)

Guido Vroemen  
Bondsarts NTB  
[info@sportarts.org](mailto:info@sportarts.org)