

## Leven met migraine

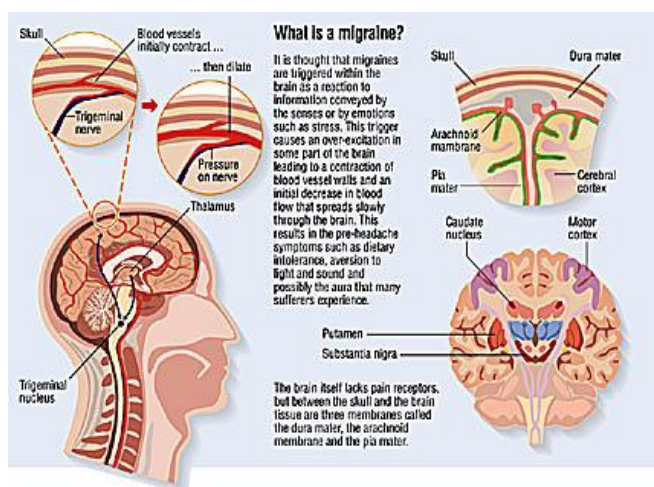
Er zijn veel factoren die een migraineaanval kunnen triggeren. Stress en angst, zware vermoeidheid, hevige emotie, te weinig of te veel slaap, optreden van menstruatie, de overgang, moeilijkheden op het werk en plotse stopzetting van de activiteiten aan het einde van de week.

Hoe leef jij met migraine? Wat doet jouw lichaam? Hoe overleef jij een migraine-dag? Welke gedachten heb je over je migraine? Wat maakt jou boos, bang of verdrietig? Allemaal vragen waar je als migrainepatiënt mee te maken krijgt. Wil je grip krijgen op migraine, dan moet je begrip krijgen voor jezelf.

## Wat is migraine?

Migraine is één van de ziekten die het dagelijks functioneren kan belemmeren. De Wereld Gezondheids - Organisatie beoordeelt migraine als "één van de meest invaliderende chronische ziekten". In Nederland heeft ongeveer 20% van de bevolking last van migraine. Migraine komt tot 3 keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Migraine is een complex van neurologische verschijnselen, waarvan de bonkende pijn ergens in het hoofd slechts één onderdeel is. Het beïnvloedt het complete orgaanstelsel, met name het zenuwstelsel, maar ook de bloedvaten, de zintuigen, de ademhaling en het spijsverteringstelsel.



## Migraine aanval: hoe herken je het?

Typische migraine hoofdpijn



geluid, geuren etc.

Bij migraine is er sprake van aanvallen van ernstige hoofdpijn. Ook gaat het gepaard met andere klachten zoals misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en geluid. De pijn in het hoofd is meestal eenzijdig en bonzend of kloppend van karakter. De hoofdpijn is zo hevig dat normaal functioneren soms dagenlang onderbroken wordt. Veel patiënten voelen al dagen tevoren dat ze een aanval krijgen door het optreden van zogenaamde voortekenen, zoals: depressieve gevoelens, overactiviteit, vasthouden van vocht, overgevoeligheid voor licht,

## Bestrijding / Behandeling

De gangbare behandeling van migraine is medicatie om de pijn bij een aanval te reduceren. Op het moment dat je een aanval voelt opkomen of krijgt, kun je medicijnen innemen. Je neemt rust of in ernstige gevallen moet je naar bed omdat je zo ziek bent dat je het licht niet meer kan verdragen. Het is slim om te kijken waardoor de migraine getriggerd wordt. Houd een agenda bij en vermeld daarin wanneer de aanvallen plaats vinden, op welk tijdstip van de dag. Benoem ook wat je gedaan hebt en wat je hebt gegeten. Hoeveel aanvallen per maand en onderzoek eens hoe het effect is van de medicatie die je neemt. Door je aanvallen te onderzoeken kun je wellicht actie ondernemen om je aanvallen (heftigheid en frequentie) te beïnvloeden.

Zou je kunnen ingrijpen in je dagelijks leven? Stel je voor je bent net bezig om een mooi feest voor te bereiden en je voelt de symptomen opkomen. Zorg je dan voor ontspanning, rust en zo weinig mogelijk prikkelverwerking? Of ga je nog door tot aan het feest en lig je daarna een week in bed?

### Impact in het leven

Migraine komt soms aanvalsgewijs op zetten, het kan je over vervallen. Migraine dwingt je om je dagelijkse activiteiten op een laag pitje te zetten. In de meeste gevallen ben je genooddaakt om in bed te blijven. In veel gevallen ben je gedwongen om je ziek te melden op je werk. Na een aanval voel je je meestal futloos en moe. Naast dat je er zelf vreselijk veel last van hebt, heeft het ook impact op je werk en je gezin. Psychologisch gezien

kan je gaan uitzoeken wat het betekent voor jou om migraine te hebben. Welke kant (éénzijdige aanval) vraagt aandacht? Is er wellicht sprake van een teveel denken, een teveel van nadruk leggen op de rationele kant van het leven? De rationele kant staat voor de mannelijke energie. Is er wel balans tussen je rationele en je gevoelskant? Of is er een eenzijdigheid van denken en voelen? Een verdeling tussen hoofd en bewustzijn. Het doel is om de rechter en linkerhersenhelft bij elkaar te brengen, uit éénzijdigheid een heel mens te worden.

De balans te zoeken die jou weer uit de stress en in evenwicht brengt.

### Zelf invloed uitoefenen

Er zijn vele artikelen en boeken over geschreven en je hebt er wellicht veel over gelezen. Het is ook goed met anderen in gesprek te komen over migraine. Het Wijze Leven biedt die mogelijkheid tijdens de workshop 'Leven met migraine'. Bijvoorbeeld aan de hand van de feiten: hoe vaak de aanvallen voorkomen, hoe lang ze duren, wat is de intensiteit, wat zijn de bijverschijnselen. Je onderzoekt wat de verbanden zijn met factoren van die van binnen uitkomen (menstruatie, vermoeidheid) en juist van buitenaf (stress, drukte). Wellicht geeft dat al aanwijzingen om de aanvallen te verminderen.

'Het Wijze Leven' gaat er vanuit dat aan het opbouwen van de migraineaanval een conflict tussen doen en voelen ten grondslag ligt. Het is interessant om te kijken hoe het is met de verbinding tussen denken en voelen. En als je luistert: wat heeft migraine jou te vertellen? Geeft je migraine informatie over hoe jij mentaal en emotioneel in het leven staat? Ga je regelmatig over je grenzen of vraag je veel van jezelf? Wat wil je niet horen? Of horen anderen niet?

Al deze informatie leidt tot de vraag wat migraine voor jou probeert te bereiken. Als je daarachter komt kun je je gevoel, je denken en je handelen op een andere manier met elkaar verbinden.

### Wat kan de workshop: "Leven met migraine" voor jou betekenen?

In 1 dag ben je niet van de migraine af. Je zult wel nieuwe inzichten krijgen over jouw manier van Leven met Migraine. Je leert luisteren naar je lichaam. En niet alleen naar je hoofd. Als je de verbanden gaat zien, kun jij wellicht je patronen doorbreken.

Voor meer informatie zie [www.hetWijzeLeven.nl](http://www.hetWijzeLeven.nl)

*Jannie Klaren en Klazien Teeuwissen dec 2016*

Bronnen:

*Medisch handboek Merck Manual*

*Fysiologie en anatomie drs. Bastiaanse*

*Ziekte als symbool Ruediger Dahlke*