

Hoofdpijnmassage: wat is dat

Hoofdpijn kan verschillende achtergronden hebben. Veel mensen kennen de spanningshoofdpijn, die kan worden veroorzaakt door stress evt. in combinatie met teveel koffie drinken en/of verandering week-weekendritme. Deze hoofdpijn is meestal binnen een dag verdwenen. Door je leefstijl aan te passen is deze vorm meestal onder controle te houden.

Bij mannen en vrouwen kan de oorsprong ook verschillend zijn. Bij mannen komt vaak de clusterhoofdpijn voor en bij vrouwen de migraine of hoofdpijn waarbij hormonen een rol spelen bijv. tijdens de menstruatiecyclus. Deze hoofdpijnsoorten kunnen je een aantal dagen uitschakelen en hebben vaak ook sociale gevolgen.

Hoofdpijnen worden in sommige gevallen met medicatie (triptanen) behandeld.

Helaas kan het ook zijn dat door bepaalde medicijnen juist hoofdpijn ontstaat. Hierbij valt te denken aan bijv. paracetamol. Het blijft belangrijk om de bijsluiters van medicatie te lezen wat de bijwerkingen zijn. Mocht je in de gaten hebben dat je hoofdpijn krijgt van bepaalde medicatie, overleg dan met een behandelend arts/huisarts of er een alternatief is.

In mijn praktijk kunnen cliënten met hoofdpijnklachten een uitgebreidere massage (ongeveer een half uur) krijgen van de nek- en hoofdspieren. Door ontspanning van die spieren kan de hoofdpijn in heftigheid en frequentie afnemen. Bij regelmatig terugkerende hoofdpijn is het aan te bevelen je één keer in de 2 weken te laten masseren.

Deze massage kan samengevoegd worden met een rugmassage of Shambhalabehandeling. Ook kunnen de "lage" stemvorken en/of Ascension Wheels/Tools er bij gebruikt worden. Bij hoofdpijn kan er ook gekeken worden of evt. B2, Q10 en/of magnesium nodig zijn. Bij hoofdpijn die voorkomt tijdens de menstruatiecyclus kan evt. Period Support (Orthica) ondersteuning bieden.