

Psychologische aspecten bij chronische hoofdpijn

Minisymposium "Week van de Pijn 2011"

Nathalie Cardinaels

klinisch psychologe, gedragstherapeute

Multidisciplinair Pijncentrum

Overzicht

- Sporadische versus chronische hoofdpijn
- Soorten chronische hoofdpijn
- Evidence-based behandeling in de psychologie
- Cognitieve gedragstherapie: aanpak



Sporadische versus chronische hoofdpijn

- Sporadisch
 - Stress, alcohol, slaaptekort, ...
- Chronisch
 - > 15 dagen per maand
 - > 3 maanden



Soorten chronische hoofdpijn

- Spanningshoofdpijn
- Migraine met/zonder aura
- Clusterhoofdpijn
- Cafeïneafhankelijke hoofdpijn
- Medicatieafhankelijke hoofdpijn
- Aangezichtspijn (trigeminusneuralgie)



Evidence-based behandeling in de psychologie

- Cognitieve gedragstherapie
- Relaxatie
- Biofeedback



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

- Psycho-educatie
- Bijhouden hoofdpijndagboek (1-3 mndn)
 - Hoofdpijn cafeïne- of medicatieafhankelijk?



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

Datum	Ernst	Duur	Omstandigheden	Gedachten & gevoelens	Medicatie	Cafeïne	Menstruele cyclus
Vrijdag 23/09, 13u00	8	45'	Telefoon moeder	"Niet weer!" "Komt nooit goed" Frustratie Onmacht	Dafalgan Codeïne 1g	4 tassen koffie	Neen



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

Datum	Ernst	Duur	Omstandigheden	Gedachten & gevoelens	Medicatie	Cafeïne	Menstruele cyclus
Vrijdag 23/09, 13u00	8	45'	Telefoon moeder	"Niet weer!" "Komt nooit goed" Frustratie Onmacht	Dafalgan Codeïne 1g	4 tassen koffie	Neen

*Chronische stress (bv. bezorgdheid)?
Beter leren afgrenzen en "nee" zeggen?
Of positief gesprek? Ventilatiemoment?*

Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

Datum	Ernst	Duur	Omstandigheden	Gedachten & gevoelens	Medicatie	Cafeïne	Menstruele cyclus
Vrijdag 23/09, 13u00	8	45'	Telefoon moeder	"Niet weer!" "Komt nooit goed" Frustratie Onmacht	Dafalgan Codeïne 1g	4 tassen koffie	Neen

Dirty pain, inadequate coping

Helpt deze gedachte je beter te voelen?

Helpt deze gedachte je om je doel te bereiken?

Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

Datum	Ernst	Duur	Omstandigheden	Gedachten & gevoelens	Medicatie	Cafeïne	Menstruele cyclus
Vrijdag 23/09, 13u00	8	45'	Telefoon moeder	"Niet weer!" "Komt nooit goed" Frustratie Onmacht	Dafalgan Codeïne 1g	4 tassen koffie	Neen

*Medicatie enige vorm van coping?
Wordt bv. ook relaxatie toegepast?
Hoeveel medicatie?*

Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

Datum	Ernst	Duur	Omstandigheden	Gedachten & gevoelens	Medicatie	Cafeïne	Menstruele cyclus
Vrijdag 23/09, 13u00	8	45'	Telefoon moeder	"Niet weer!" "Komt nooit goed" Frustratie Onmacht	Dafalgan Codeïne 1g	4 tassen koffie	Neen

*Hoeveel koffie, thee, cola en/of energiedranken per dag?
Koffie vooral 's ochtends? "Weekendhoofdpijn"?
> 3 tassen koffie per dag = gevarenzone
Alternatieven zoeken voor pepmiddel, bv. stretchoefening*

Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

- Stress management
 - Zelf management / Pijn management
 - Uitlokkende en in stand houdende factoren
 - Maladequate coping met pijn
 - *Clean pain versus dirty pain*
 - Aandacht afleiden
 - Assertiviteit; doseren
 - Communiceren omgeving
 - Lotgenotencontact
- (BVvHP, www.hoofdpijnen.be)



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

<i>Checklist</i> <i>lichamelijke stress signalen</i>	<i>Ja / Nee</i>
Opgetrokken schouders	X
Gefronst voorhoofd	X
Samengekleemde kaken	X
Stijve nek	X
Trillerig	0
Zweterig	0
Bonzend hart	0
Hartkloppingen	0
Gebalde vuisten	0
Droge mond	X
Versnelde ademhaling	0
Benauwd gevoel	0
Andere sensaties (leg uit):	0

De Bruijn-Kofman (2006)



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

- Cognitieve therapie

Bijvoorbeeld: *"Ik ga nooit van mijn pijn afgeraken."*

- helpt deze gedachte je om je beter te voelen?
- helpt deze gedachte je om je doel te bereiken?
- bewijzen voor en tegen
- welke denkfouten wordt hier gemaakt?



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn

- Progressieve relaxatie (Jacobson)
- Mindfulness
 - Meer dan mediteren
 - De hoofdpijn aanvaarden
 - De hoofdpijn observeren
 - Aandacht hier-en-nu
 - Onthaasten
 - Zelfzorg
 - Terug zelf achter het stuur kruipen



Cognitieve gedragstherapie bij chronische hoofdpijn



The pain never goes away: I call it my friend.

Hazel L. Reese, www.headaches.org

*If you have a lot of tension
and you get a headache,
do what it says on the aspirin bottle:
"Take two aspirin"
and "Keep away from children"*

thinkexist.com

Dank u voor uw aandacht!

Nathalie Cardinaels
klinisch psychologe, gedragstherapeute
011-30 96 33
nathalie.cardinaels@jessazh.be

Jessa Ziekenhuis
Campus Virga Jesse
Multidisciplinair Pijncentrum
Stadsomvaart 11
B-3500 Hasselt

