

# Inspannings gerelateerde hoofdpijn

Artikel: sportarts SMA Midden Nederland

Veel sporters krijgen te maken met hoofdpijn na het sporten. Meestal 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 of zijn er beperkingen in de bewegelijkheid van rug of nekwerfels.

De logische zaken die je kan proberen is variëren in voeding, ruim voldoende drinken, de fiets door een expert af laten stellen. Ook kan je een bezoek brengen aan manueel therapeut. Sommige sporters blijven toch hoofdpijn na het sporten. Bij deze sporters is er vaak sprake van "Primaire Inspanningshoofdpijn".

## 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 buikholtte 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 veroorzaakt.

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. Veel sporters kennen dit probleem

Sommige sporters merken dat ze minder last hebben bij wielrennen dan bij een sport met veel schokbelasting zoals hardlopen. Veranderen van sport kan mogelijk een oplossing zijn. Andere sporters merken dat wanneer ze onder een bepaalde hartslag blijven dat er dan geen klachten ontstaan. Een inspanningstest om de trainingszones te bepalen kan dan helpen.

De sporter die absoluut door wil gaan met zijn of haar eigen sport op alle niveaus kan medicatie proberen. Er bestaat een medicijn die, wanneer deze voor het sporten wordt ingenomen, de hoofdpijn in veel gevallen kan voorkomen. Stoppen met sporten is dus niet nodig.

## Secundaire Inspanningshoofdpijn

In zeldzame gevallen kan hoofdpijn tijdens en na inspanning een uiting zijn van een ernstig probleem in het hoofd. Vooral sporters bij wie de hoofdpijn zich voor het eerst openbaart op latere leeftijd (40 jaar of ouder), die niet binnen 24 uur verdwijnt of die andere klachten hebben van het zenuwstelsel, kunnen deze vorm van hoofdpijn hebben.

## Sportarts

Maak een afspraak met een sportarts met wielrenspecifieke expertise en voldoende kennis van inspanningshoofdpijn. Bijvoorbeeld bij SMA Midden Nederland. De sportarts kan uitsluiten of er sprake is van onderliggende problemen. Is dit niet het geval dan zal bekeken worden of de bewegelijkheid van de nek en rug goed is. De fietsafstelling kan nagekeken worden en zo nodig kan als proef gestart worden met medicatie. Het advies is wel om een inspanningstest te laten uitvoeren zodat je weet op welke intensiteit je sport en of er verder geen onderliggende problematiek aanwezig is.