

Migraine en de mythen, uiteengezet door migrainespecialist Michel Ferrari

Michel Ferrari over zijn boek Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn

Nee, het komt niet door stress of oude kaas. Migrainespecialist Michel Ferrari zet fabels en feiten op een rij in zijn 'hoofdpijnbijbel'.

[Margreet Vermeulen](#) 9 februari 2018,
16:31



'Op het lijstje van aandoeningen met de zwaarste ziektelast staat migraine nummer twee. Dat komt vooral door deze groep.' Foto Colourbox.

Krijgt u ook hoofdpijn van spanning en stress? Of migraine na het eten van oude kaas of chocola? 'Vergeet het maar', zegt de Leidse neuroloog en hoofdpijnprofessor Michel Ferrari (63). 'Dat is aangetoond niet waar. Dat roep ik natuurlijk al dertig jaar, waar ik ook kom. Helaas zijn er nog steeds artsen die bij hoofdpijnklachten vragen: 'Hoe gaat het thuis?' en 'Druk op het werk?' En vrijwel iedereen met migraine krijgt van zijn omgeving te horen: 'Geen wonder. Jij werkt ook zó hard.'

Ferrari zit in korte mouwen op zijn steenkoude werkkamer in het LUMC. 'Ik heb het gewoon zelden koud.' Hij ergert zich dood aan al die mythen en fabels over hoofdpijn, maar blijft er opvallend blijmoedig onder. 'Het is slecht voor de patiënt om in het stresshokje geduwd te worden. De onderliggende boodschap is dat hij zelf schuld heeft aan zijn hoofdpijn. En hij krijgt verkeerde adviezen als: doe het een tijdje rustig aan. Dat gaat niet helpen. Daarom zet ik deze kruistocht voort.'

Hoofdpijn is een volksziekte en tegelijk een onopgelost mysterie. Op migraine heeft de wetenschap iets meer greep. Na de zomer komt er waarschijnlijk een nieuwe groep middelen tegen migraine op de Amerikaanse markt. Een 'doorbraak voor een deel van de patiënten',

voorspelt Ferrari, internationaal vermaard migrainespecialist. Met neuroloog Joost Haan zette Ferrari alle feiten en fabels en nieuwe inzichten op een rij in het boek Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn, de geactualiseerde 'hoofdpijnbijbel'. We beginnen met de fabels.

Waarom krijgt u het idee dat stress en chocolade hoofdpijn en migraine veroorzaken niet verjaagd?

'Omdat het er wel op lijkt dat het klopt. Kijk, voor de patiënt begint een migraine-aanval met lichtflitsen - een aura - of hoofdpijn. Wat we de afgelopen tien jaar zijn gaan inzien, is dat een paar uur tot een paar dagen voor de migraine-aanval er al van alles gebeurt. Het lichaam gaat bijvoorbeeld vocht vasthouden, er ontstaat soms nekpijn en vaak verandert de stemming: men raakt gedeprimeerd, gestresst of juist blijmoedig. Nog een ander verschijnsel: men krijgt trek in snacks en snoep. Als de aanval er dan eenmaal is, denkt de patiënt dat dat het komt door de stress of frieten of de chocola. Maar het is juist omgekeerd.

'Je kunt dat goed vergelijken met het premenstruele syndroom. Daarbij zijn vrouwen geprikkeld, een paar dagen voor de menstruatie doorbreekt. Ook krijgen ze trek in zoet voedsel. Dan zeg je toch ook niet dat de menstruatie het gevolg is van stress of chocola?'



Michel Ferrari. Foto Adrie Mouthaan.

In uw boek lees ik wel van alles over spanningshoofdpijn?

'Dat is een term uit de 19de eeuw. Uitgevonden door dokters die geen verklaring hadden voor deze vorm van hoofdpijn. In het Engels spreken ze van featureless headache: hoofdpijn

zonder bijkomende verschijnselen als misselijkheid, lichtgevoeligheid, duizelingen. Het is een beetje - ik durf het haast niet te zeggen - saaie hoofdpijn. Het geeft een onafgebroken, drukkend gevoel op de schedel. Kan ongelooflijk irritant zijn, maar spierspanning heeft er niks mee te maken. Mensen met spanningshoofdpijn hebben gespannen spieren, ja. Maar dat is niet de oorzaak maar het gevolg van de hoofdpijn.'

Uw boek leest als een waarschuwing tegen het slikken van veel pijnstillers.

'Ja. Als je regelmatig twee dagen of meer per week pijnstillers slikt tegen hoofdpijn loop je het risico op chronificatie. In plaats van zo nu en dan een aanval, krijg je er vrijwel dagelijks last van. Dagelijks een migraine-aanval is buitengewoon ernstig. En daar kampen best veel mensen mee. Zo'n 2 procent van de bevolking.

'Op het lijstje van aandoeningen met de zwaarste ziektelast staat migraine nummer twee. Dat komt vooral door deze groep.'

Wat is uw recept voor mensen die hun hoofdpijn verergerd hebben door te veel pijnstillers te slikken?

'Wat wij adviseren is afkicken. Cold turkey. Mijn collega-neuroloog en hoofd van de LUMC-hoofdpijnpoli, Gisela Terwindt, doet hier onderzoek naar. De pijn wordt de eerste weken veel erger. Daarna komt er verbetering. En drie maanden later zijn de klachten veel minder. Het is een dankbare en goedkope vorm van behandeling. En als de situatie is genormaliseerd kan de patiënt weer pijnstillende middelen gebruiken: maar dan wel maximaal 1 à 2 keer per week.

'In Nederland werken patiënten hier goed aan mee. In Denemarken ook. In zuidelijke landen minder en in de VS al helemaal niet. Daar is men minder bereid om te lijden. Amerikaanse patiënten met migraine krijgen vaak cocktails met - letterlijk - giftige stoffen ingespoten en antipsychotica. Dat doen wij niet. Zijn we te nuchter voor.'

Kun je hoofdpijn uitlokken door pijnstillers te slikken tegen rugpijn of kiespijn?

'Nee. Je moet al hoofdpijn hebben, wil de kwaal verergeren door te veel pijnstilling. Dus: als je pijnstillers slikt tegen een ingegroeide teennagel, zonder dat je last van hoofdpijn had, lok je daarmee geen hoofdpijn uit.'

In 1996 lukte het Ferrari om aan te tonen dat bepaalde migrainevormen erfelijk zijn. Toen de kwaal in de genen bleek te zitten, werd migraine veel serieuzer genomen en niet langer afgedaan als hysterie of vrouwenkwaal. (Vrouwen hebben drie keer zo vaak migraine als mannen.) In 2009 kreeg Ferrari de Spinozapremie voor onderzoek naar migraine. Hij doet nu samen met moleculair neurobioloog Arn van den Maagdenberg, eveneens LUMC, mee aan internationaal onderzoek met muizen bij wie menselijke migrainegenen zijn ingebouwd.

'Bij migraine raken de hersenen tijdelijk ontregeld. We onderzoeken nu een fenomeen waarbij bepaalde zenuwcellen in de hersenen zich opeens ontladen, cortical spreading depolarization. Die cellen zijn dan een half uur tot drie kwartier niet meer in staat normaal te werken. En die ontregeling breidt zich als een soort golf over een deel van het brein uit. We weten dat dit een rol speelt bij de lichtflitsen die aan migraine vooraf kunnen gaan. En er zijn sterke

aanwijzingen dat dit fenomeen óók het hoofdpijnmechanisme in werking zet.

'Aan muizen kun je niet zien of ze hoofdpijn hebben, maar je kunt wel meten of die zenuwcellen zich ontladen. Wat blijkt? Bij deze muizen gebeurt niks als je ze acute of chronische stress geeft. Maar als je ze in een situatie brengt waarin langdurige stress abrupt stopt, krijgen ze sneller dat fenomeen waarbij zenuwcellen zich ontladen. Bij gewone muizen zie je dat niet. Nu de vertaling naar de mens. Acute of chronische stress doet eigenlijk niets. Plotse ontspanning na een langdurige periode van stress kan echter soms migraine uitlokken, maar alleen bij mensen die een genetische aanleg hebben voor migraine.'

Geen ziekte

Hoofdpijn is geen ziekte. Het is - net als koorts - een symptoom van een onderliggend probleem. Bijvoorbeeld van een klap op het hoofd, een infectie, migraine, hoge bloeddruk, een kater, een hersenschudding of - in zeldzame gevallen - een hersentumor. Er zijn zeker 250 soorten hoofdpijn waarvan clusterhoofdpijn de ergste is. De hoofdpijnbijbel beschrijft ook heel zeldzame vormen van hoofdpijn, zoals de donderslaghoofdpijn, waarbij de patiënt van het ene op het andere moment zeer hevige pijn in het hoofd krijgt. Onbekend is ook de munthoofdpijn; een chronische hoofdpijn op een beperkte plek op de schedel zo groot als een munt van 2 euro.

Dat doet denken aan de weekend- of vakantiehoofdpijn?

'Ik ken mensen bij wie het gebeurt, maar het is een minderheid. Het geeft maar weer eens aan dat je niet alle migrainepatiënten over een kam kunt scheren.'

Wat is de meest aangewezen manier om migraine te behandelen?

'Je hebt ruwweg twee vormen van behandeling: de aanval onderdrukken of de aanval voorkomen. Lichte migraine onderdrukken we met pijnstillers. Of - als de migraine zwaarder is - schrijven we triptanen voor die bij een groot deel van de patiënten de aanval kunnen afbreken.

'Voor de tweede optie, aanvallen voorkomen, hebben we medicijnen waarvan bij toeval is ontdekt dat ze ook migraine remmen. Denk aan bètablokkers; bepaalde middelen tegen epilepsie en sommige middelen tegen hoge bloeddruk. Bij sommige patiënten werkt dit perfect, maar in het algemeen zijn de effecten teleurstellend - of geven ze te veel bijwerkingen.

'Maar er is een doorbraak. Vrij recentelijk zijn onderzoekers erin geslaagd het CGRP-eiwit dat vrijkomt bij een migraine-aanval, en dat verantwoordelijk is voor de overdracht van pijnprikkels, af te remmen. De patiënt krijgt antilichamen ingespoten die zich aan dit eiwit hechten of aan de ontvangende zenuwcel. Bij een deel van de patiënten werkt het erg goed en zie je gedurende 2 à 3 maanden een sterke afname van het aantal aanvallen. Bij sommigen verdwijnt de migraine compleet.'

Ferrari verwacht dat de Amerikaanse geneesmiddelenautoriteit, de FDA, deze nieuwe middelen na de zomervakantie goedkeurt. Dan zijn ze op de Amerikaanse markt. Voordat de EMA, de Europese geneesmiddelenautoriteit, ook toestemming geeft en de zorgverzekeraars het gaan vergoeden zijn we wel een jaar verder. En goedkoop wordt het medicijn bepaald

niet. 'In de VS gaan ze zeker twaalfduizend euro kosten per patiënt per jaar', schat Ferrari, 'in Europa ongeveer de helft.'

Vanwege die hoge prijs werkt Ferrari nu aan een methode om te voorspellen bij wie de medicijnen gaan werken en bij wie niet. 'Het alternatief is dat je iedereen met migraine het middel geeft - op basis van no cure no pay. Werkt het niet, stopt de patiënt ermee en hoeft hij niet te betalen. De patiënten bij wie het wel werkt, betalen wel. Dit is een serieuze optie omdat het erop lijkt dat deze middelen vrijwel geen bijwerkingen hebben.'

Veel mensen met hoofdpijn en migraine gaan niet naar de dokter.

'Dat klopt. Vooral migrainepatiënten zijn onderbehandeld. Het argument om niet naar een arts te gaan is vaak: mijn moeder had het ook en die zei: er is toch niks aan te doen. De jongere generatie is veel assertiever. En terecht. Voor veel patiënten kunnen we de klachten verminderen. En dat wordt in de toekomst alleen maar beter.'

Klopt het dat hoofdpijn zelden op een ernstige onderliggende ziekte duidt?

'Ja. Heel soms komt hoofdpijn voort uit een levensbedreigende ziekte en dan moet je denken aan een hersentumor, een hersenbloeding of -infectie. Dan heb je vrijwel altijd ook andere symptomen. Zolang je op eigen kracht de hoofdpijnpoli binnenwandelt, zelf je verhaal kunt doen en er bij lichamelijk onderzoek geen afwijkingen gevonden worden, is de kans heel klein dat je een levensbedreigende aandoening hebt.'

Michel Ferrari en Joost Haan, Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn, non-fictie, Prometheus; euro 24,99

Migraine: een sluipmoordenaar met ondraaglijke hoofdpijn als wapen

Waarom zie je vlekken bij een migraineaanval?

Ongeveer eenderde van de mensen met migraine maakt het wel eens mee: ineens zien ze een klein flinkerend of golvend sterretje voor ogen. [Waarom?](#)

Mariëtte Baarda schreef een indrukwekkend boek over haar migraine-aanvallen

En ze heeft in de loop der jaren echt alles geprobeerd: van fysiotherapie, reguliere medicijnen, acupunctuur en homeopathie tot ayurvedatherapie, reinigingstherapie en [melksuikerkorrels die door een Vlaamse ingenieur waren ingestraald met helende wiskundige formules.](#)

Wiet kan helpen bij migraine - en de beste medicinale wiet komt uit eigen tuin

Tilburg had de primeur: daar worden wietplantjes die worden gekweekt voor medicinaal gebruik voortaan met rust gelaten. [De gebruikers hopen dat andere gemeenten ook zo verstandig worden.](#)

Waarom zie je vlekken bij een migraineaanval?

Lezersvragen over lijf en leden

Ongeveer eenderde van de mensen met migraine maakt het wel eens mee: ineens zien ze een klein flinkerend of golvend sterretje voor ogen. Dat sterretje groeit in de minuten daarna uit tot een vlek die het grootste deel van het blikveld in beslag neemt en verdwijnt weer. In totaal duurt het zo'n 20 minuten tot een uur. Daarna volgt de hoofdpijn.

[Anouk Broersma](#) 6 maart 2017,
2:00



Een meisje ligt ziek op bed. Foto anp

Migraine met aura wordt het genoemd, wat overigens niets te maken heeft met de persoonlijkheidsaura's die mediums beweren om mensen heen te zien. Bij migraine met aura oogt de wereld simpelweg even vaag, vlekkerig of golvend. Er zijn verschillende vormen, zoals blijkt uit filmpjes op YouTube die het nabootsen.

Niet alle vlekken in het blikveld zijn aura's, vertelt Michel Ferrari, hoogleraar neurologie en migraineonderzoeker bij het Leids Universitair Medisch Centrum. 'Veel mensen zien ook vlekken die niet op een aura berusten, bijvoorbeeld als ze op het punt staan flauw te vallen. Essentieel bij een aura is dat de vlek zich langzaam uitbreidt over het gezichtsveld.'

Vroeger was de theorie dat aura's ontstonden door vernauwing van bloedvaten in de hersenen. Inmiddels is bekend dat dat niet het geval is. Wat wel de oorzaak is, is een breinproces dat onderzoekers Cortical Spreading Depression (CSD) noemen. 'Dat begint ermee dat het achterste deel van de hersenen wordt geprikkeld', legt Ferrari uit. 'Dat is het brein gebied waarmee je ziet, vanuit de ogen lopen daar zenuwen heen. Bij CSD ontladen bepaalde

zenuwen in dat hersengebied heel snel, wat zich de minuten daarna uitbreidt over de hersenen.'

Ferrari vergelijkt het met het effect van een steentje in het water gooien: op het wateroppervlak ontstaat een klein kringetje, daaromheen verschijnen door golven grotere waterringen en uiteindelijk verdwijnt het. 'CSD is een soort golf van hyperactiviteit in het brein, die daarna weer uitdooft.'

Gevoeligheid voor aura's is, net als migraine zelf, genetisch bepaald. Maar hoe de hersenprikkel die het in gang zet ontstaat, is onduidelijk. Het is momenteel een belangrijke vraag in het migraineonderzoek. 'We denken namelijk dat CSD's niet alleen aura's veroorzaken, maar ook de gehele migraineaanval kan doen ontstaan.' Begrijp je wat de prikkel veroorzaakt, en kun je dat met medicijnen of hersenenstimulatie beïnvloeden, dan kun je aanvallen misschien voorkomen.

Overigens kan een CSD ook in andere hersengebieden starten en daardoor andere lichamelijke reacties veroorzaken. Ferrari: 'Het is bijvoorbeeld ook mogelijk prikkelingen in je hand te voelen of zelfs halfzijdig verlamd te raken.' Hemiplegische migraine heet dat laatste, waarbij het lichaam met een beetje pech zelfs dagenlang half verlamd blijft. 'Je kunt je voorstellen dat dat zeker de eerste keren paniek veroorzaakt, omdat het lijkt op een herseninfarct of bloeding.'

De vlekken in het gezichtsveld zijn echter de meest voorkomende voorbode van een migraineaanval. Een enkeling heeft het geluk uitsluitend aura's te krijgen, zonder hoofdpijn. Of zoals de Fransen zeggen: 'Migraine sans migraine.'

Ook een vraag? gezond@volkskrant.nl