

Posttraumatische hoofdpijn: een eerste aanzet tot behandeling vanuit biopsychosociaal model

Wouter Lambrecht^{1,2} & Phaedra Gryp^{1,2}

¹Centrum voor Neuropsychologie, Vlaanderen; ²Hersenletselpraktijk, Gent

Hoofdpijn is één van de meest voorkomende symptomen na een traumatisch hersenletsel. Daarenboven is het ook één van de meest waarschijnlijke symptomen die lange tijd invaliderend werken na een dergelijk letsel. Ongeveer 90% van de personen na een traumatisch hersenletsel zou hoofdpijn ervaren (Martelli et al., 1999). De hoge prevalentie en de impact op het dagelijkse leven onderstrepen de noodzaak van erkenning, begrip van de onderliggende mechanismen en een adequate behandeling.

Qua behandeling wordt over het algemeen in eerste instantie (en voornamelijk) aan farmacotherapie gedacht. Uit onderzoek blijkt echter dat psycho-educatie een belangrijk onderdeel moet vormen voor het behandelen van posttraumatische hoofdpijn (Watanabe et al., 2012). Groepsessies bieden het voordeel dat patiënten merken dat ze niet de enigen zijn (lotgenotencontact), ze kunnen elkaar motiveren en van elkaar leren door ervaringen uit te wisselen

Praktische informatie

Omwille van de hoge prevalentie en het vooralsnog beperkte behandelaanbod ontwikkelden de auteurs een groepstraining, momenteel bestaande uit drie sessies. Tijdens deze sessies wordt het ontstaan van pijn aan de hand van theoretische modellen toegelicht. Daarnaast wordt ook stil gestaan bij vaak voorkomende oorzaken en instandhoudende factoren van hoofdpijn. Tijdens de laatste sessie ligt het zwaartepunt bij het aanreiken en evalueren van specifieke tools & tips bij het omgaan met de ervaren hoofdpijn. Tussen de sessies in worden telkens huiswerkopdrachten meegegeven. Deze helpen om de meest geschikte strategieën te identificeren voor de specifieke 'hoofdpijnsituatie' van de cliënt. Deze huiswerkopdrachten worden telkens bij de volgende sessie besproken en geëvalueerd.

Doelstelling

Gezien hoge prevalentie en impact op QoL, beogen we met deze drie bijeenkomsten hebben als doel een beter inzicht te geven in een aantal mogelijke oorzaken en instandhoudende factoren van hoofdpijn na een traumatisch hersenletsel. Aan de hand van psycho-educatie en huiswerkopdrachten, streven we ernaar om een aantal adviezen te kunnen meegeven om op een alternatieve wijze om te gaan met de hoofdpijn, zodat deze de patiënt minder beperkt in het dagelijks leven. Op basis van uitgebreid literatuuronderzoek werd deze reeks samengesteld (e.g., Gurr., 2021, Watanabe et al., 2012, ...).

Praktische informatie

Hoofdpijn is één van de meest voorkomende klachten bij mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Daarom worden deze sessies in de eerste plaats georganiseerd. Daarnaast zijn ook personen die op regelmatige basis last hebben van hoofdpijn van harte welkom! Op heden zijn we op zoek naar deelnemers voor enkele try-out sessies zodat het pakket verder verfijnd kan worden. Op termijn hopen we dit beschikbaar te stellen aan geïnteresseerde collega's.

