

Wat houdt migraine in en wat is de oorzaak?

Migraine is een ziekte van de hersenen, waarbij een ontregeling van de hersenstam ervoor zorgt dat iemand een migraineaanval krijgt. Bepaalde prikkels veroorzaken als het ware kortsluiting in de hersenen. Migraine is een aandoening die in aanvallen voorkomt. Een kind dat een migraineaanval heeft, kan daar flink ziek van zijn. Hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, braken en diarree, het kan er allemaal bij horen. Veel kinderen hebben vooral last van buikpijn en misselijkheid/braken, en wat minder van hoofdpijn. Dit maakt het extra lastig om migraine te herkennen, omdat bij volwassenen de hoofdpijn juist het voornaamste kenmerk is. Een migraineaanval kan heel plotseling opkomen, zodat het kind het ene moment nog prima in orde lijkt en het andere moment ziek en ellendig naar bed moet. Kinderen die er gevoelig voor zijn, kunnen steeds weer migraineaanvallen krijgen; van een paar keer per jaar tot meerdere keren in de week. Soms kunnen de migraineaanvallen na enkele jaren ook weer spontaan verdwijnen. Waardoor krijgt een kind migraine? Over de oorzaak is nog maar weinig bekend. Veel mensen denken dat het 'psychisch' is, maar dat is niet waar. Wel weten we dat migraine een erfelijke aandoening is. Dit betekent dat sommige kinderen door hun erfelijke aanleg gevoelig zijn voor migraine en ook voor bepaalde prikkels. Zij hebben een grotere kans migraine te krijgen dan kinderen die de erfelijke aanleg niet hebben.

Wat zie of merk je op school of in de klas?

Leerlingen kunnen tijdens een migraineaanval niet meer functioneren. Iedere beweging verergert de klachten, en licht en geluiden zijn meestal ondraaglijk. Bij kinderen zit de pijn meestal aan beide kanten van het hoofd en is minder hevig en anders van aard. Bij hen staan de bijverschijnselen zoals misselijkheid, braken of duizeligheid vaker op de voorgrond. Een migraineaanval komt plotseling op, bij kinderen dikwijls in de loop van de dag. Als de aanval begint, kan het kind misselijk worden en moet het vaak braken. Veel kinderen hebben ook last van diarree. Een aanval duurt bij kinderen doorgaans korter dan bij volwassenen. Bij meer dan de helft van de kinderen duurt hij maximaal vijf uur. In tegenstelling tot volwassenen is de aanval bij hen na een korte slaap meestal weer voorbij. Soms is het duidelijk dat het kind een migraineaanval krijgt, nog voor de hoofdpijn of andere klachten beginnen. Sommige kinderen gedragen zich slomer of zijn juist prikkelbaar, anderen worden overactief. Er zijn ook kinderen die steeds moeten geeuwen. Dit zijn allemaal voortekenen of waarschuwingssignalen die de aanval aankondigen. Een aantal voortekenen kan lang van te voren optreden, soms al enkele dagen voor de aanval begint. Ze kunnen per kind verschillen, maar het gaat meestal wel om dezelfde voortekenen bij één kind. Het is belangrijk om deze waarschuwingssignalen te leren herkennen, om tijdig actie te kunnen ondernemen.

Gevolgen van migraine op school

Als gevolg van de migraine blijkt het in de praktijk vaak dat het kortdurend schoolverzuim hoog is bij kinderen met migraine. Veel kortdurend verzuim leidt tot onzekerheid en als er veel kortdurend verzuim is kan het uiteindelijk leiden tot slechte cijfers, onzichtbaarheid in de klas door de vele keren niet aanwezig te zijn bij belangrijke verbindende activiteiten op school. De kinderen met migraine worden of betutteld dan wel niet serieus genomen en dat is ook niet vreemd aangezien migraine een grillige aandoening is die qua belastbaarheid extreem variërend kan zijn. Het is ook bijna niet uit te leggen.



Tips voor school

1. Vraag de leerling en de ouders op welke voortekenen van een migraine aanval je moet letten.
2. Vraag hoe je dan het beste kan handelen bij het zien van de voortekenen.
3. Vraag hoe jullie samen het beste met de wisselende belastbaarheid om kunnen gaan.
4. Vraag hoeveel verzuim ze inschatten en hoe jullie dat samen het beste op kunnen vangen.
5. Neem de informatie van de leerling en de ouders serieus
6. Support de leerling om zijn kwaliteiten te ontdekken.

Signalen voor komende migraine aanval voor
(naam van leerling) zijn:

Cijfers over leerlingen met wekelijkse hoofdpijn*

Basisonderwijs

- 1 op de 5 jongens
- 1 op de 4 meisjes

Voortgezet onderwijs

- 1 op de 7 jongens
- 1 op de 3-4 meisjes

Van deze leerlingen heeft naar schatting 1/3 migraine.

Hulpbronnen

Brochure Hoofdpijn en Migraine bij Kinderen Hoofdpijnnet
Brochure kinderhoofdpijn 2017.indd (allesoverhoofdpijn.nl)

Tijdschrift voor tieners Hoofdpijnnet
Hoofdzaken 2019-v2.indd (allesoverhoofdpijn.nl)

* bron van de genoemde cijfers:

- Hoofdpijn bij kinderen, Laan, L.A.E.M. 2007, Tijdschrift voor Neurologie en Neurochirurgie; vol. 108;7. p 314-22.
- G. Prevalence of headache and migraine in schoolchildren. Abu-Arefeh I., Russell, 1994 BMJ 309:765-9.

In samenwerking met



<https://allesoverhoofdpijn.nl>

Deze flyer is tot stand gekomen in samenwerking met Esther van der Tak, vrijwilliger bij Hoofdpijnnet.

Stichting Zorgeloos naar School

Deze flyer is ontwikkeld op verzoek van Hoofdpijnnet. De flyer maakt deel uit van onze doe-het-samen gids voor leerlingen met een chronische aandoening.

www.zorgeloosnaarschool.nl



Zorgeloos naar School met Migraine



"Ik heb al migraine sinds ik zes ben. Soms krijg ik het op school en moet ik naar huis. Dan ben ik gewoon lekker aan het spelen, begint ineens mijn linker oog pijn te doen. Daarna voel ik me steeds slapper en zieker worden, en volgens mijn ouders zie ik dan zo wit als een laken. Gebeurt het thuis, dan ga ik meteen naar bed, want daar is het stil en donker. Als het begint wanneer ik op school ben, vraag ik of de meester mijn moeder wil bellen. Zij komt me dan snel ophalen en stopt me in bed met een koud washandje op mijn oog. Meestal moet ik een paar keer overgeven. Soms doet mijn oog zo'n pijn, dat ik moet huilen. Als het te erg wordt, geeft mijn moeder me een zetpil. Daarna wacht ik maar tot die gaat werken en hoop ik in slaap te vallen. Soms duurt de migraine een paar uur, maar het heeft ook wel eens een hele dag geduurd."

Sanne 9 jaar