



Toen hij nog werkte als therapeut verloste Jan Willem Elkhuizen talloze mensen van hoofdpijn met een elektrisch broodmes. Inmiddels pakt hij het subtieler aan – maar nog steeds met de principes van toen.

Hoofdpijn?

Verkeerde slaaphouding



Glunderend loopt hij de woonkamer in, gewapend met een elektrisch broodmes. “Hier is nog nooit een brood mee gesneden”, zegt bewegingswetenschapper, fysio- en manueel therapeut Jan Willem Elkhuizen. “Ik heb hiermee meer dan honderd kussens op maat gezaagd. Ik zei er altijd bij: ‘Als het u niet bevalt, krijgt u van mij een nieuw hoofdkussen’. Ik had zoveel goede ervaringen opgedaan dat ik dat

risico wel aandurfde. Vaak ging het om latex of traagschuim kussens, soms hagelnieuw.”

Het mes is inmiddels ruim twintig jaar oud en ligt al jaren thuis. In de hoogtijdagen van het mes zag Elkhuizen voornamelijk mensen met hoofdpijn in zijn toenmalige praktijk in Leeuwarden. Die aanloop van hoofdpijnpatiënten was geleidelijk begonnen. “Ik ontdekte min of meer bij toeval dat er een verband bestaat tussen slaaphouding en hoofdpijn. Toen ik nog alleen fysiotherapeut was, had ik een ander idee van de werking van het menselijk lichaam. Ik dacht vooral ►

in termen van spieren. Als manueel therapeut kreeg ik door hoe gewrichten en gewrichtsbanden werken. Als daar iets mis is, gaat het gewricht anders bewegen en lopen de spierspanningen op. Op een gegeven moment wist ik hoe het in de nek zit met die banden en wat dit te maken kan hebben met hoofdpijn.”

HANGEN IN DE BANDEN

Het aantal uren dat we werken, is gemiddeld evenveel als dat we slapen. Het gekke: een verkeerde werkhouding wordt volledig geaccepteerd als bron van lichamelijke klachten. Maar een verkeerde slaaphouding niet. “Dat is op zich vreemd. Bovendien zijn je spieren ontspannen als je slaapt. Daardoor is de kans dat je gaat hangen in de banden veel groter. Als je volledig ontspannen bent, zijn die kwetsbaarder.”

Elkhuizen wil niet beweren dat een verkeerde slaaphouding elke vorm van hoofdpijn verklaart. “Ik claim niet dat alles begint in de nek. Maar het is wel een van de minst begrepen oorzaken van hoofdpijn. Een Amerikaanse chiropractor meldde dat zeventig procent van de hoofdpijngevallen ontstaat vanuit de nek. Dat zou ook best dertig of vijftig procent kunnen zijn. Ik weet het niet.”

Naast een verkeerde slaaphouding zijn er meer risicohoudingen. “Ik herinner me een man die in een veegwagen reed. Hij bleek voortdurend met zijn hoofd uit het raampje te hangen om te zien of hij niet tegen de stoeprand reed. Anderen ondersteunen vaak met hun hand hun hoofd. Ook dat geeft een knik in de nek.”

BUIKLIkking: HOOFDPijN

“De meest gemaakte fouten zijn echter tv-kijken, lezen of slapen in verkeerde houdingen”, zegt Elkhuizen. “Veel mensen kijken liggend op de bank tv, met het hoofd geknikt. Ze weten niet dat ze daar klachten van kunnen krijgen. Ook artsen leggen zelden of nooit een relatie tussen lig- of slaaphoudingen en hoofdpijn. “Ik heb in elk geval nog nooit gehoord dat een huisarts of neuroloog naar dit soort dingen

vroeg. Het is een blinde vlek. Mogelijk speelt mee dat bandproblemen hoog in de nek niet op foto's zijn te zien en je er niet bij kan komen. Ook een orthopedisch chirurg niet. Het is onbenaderbaar gebied.” De buikligging is in verband te brengen met hoofdpijn. Maar ook de driekwart houding. Je ligt hierbij niet helemaal op de zij en ook niet helemaal op de buik, maar er tussenin. Ook dit leidt tot veel klachten; de structuren in de nek staan op spanning.” De problemen beginnen dikwijls zonder duidelijke oorzaak: de hoofdpijn ontstaat ‘zomaar’. In het begin is er niet eens veel pijn. Geleidelijk kunnen de intensiteit en de

“Veel mensen kijken liggend op de bank tv. Ze weten niet dat ze daar klachten van kunnen krijgen”

frequentie van de klachten toenemen. “Dit proces kan jaren duren en resulteren in continu aanwezige zeer zware hoofdpijn.” Typerend is dat de klachten bij het wakker worden of vlak na het opstaan al aanwezig zijn. “Soms is dat eerst nog slechts een duf, zwaar gevoel dat later overgaat in hoofdpijn. Vaak is de nek wat stijf, bij het over de schouder kijken trekken de spieren een beetje.” Ook naar beneden kijken (kin op de borst) en omhoog kijken, kan een trekkend gevoel in de nek geven of onaangenaam zijn. “Soms vinden de mensen hun nek zelf niet pijnlijk, maar stelt een huisarts of therapeut vast dat de nekspieren gespannen zijn en pijnlijk bij druk.” Hoofdpijn vanuit de nek kan overigens ook acuut ontstaan. “Meestal is dan sprake van een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een snelle onverwachtse beweging (‘het

schiet er in’), val of ongeluk. Een belastende slaaphouding kan ertoe bijdragen dat de nek niet meer volledig herstelt. Door elke nacht weer te zorgen voor weefselprickeling, kan een verkeerde slaaphouding de factor zijn die de klachten in stand houdt of doet toenemen.”

STEUN IN DE NEK

Behalve slaaphouding kunnen ook de hoogte en vorm van het kussen hoofdpijn uitlokken of verergeren. Reden waarom Elkhuizen vroeger in zijn praktijk vaak het elektrisch broodmes pakte. Het mes verdween in de kast toen hij ruim tien jaar geleden zijn werk als therapeut neerlegde. Vanaf dat moment ging zijn energie naar “het bedenken van nieuwe dingen”. Zo ontstond vijf jaar geleden het basisidee voor een nieuw hoofdkussen. In 2010 werkte hij het verder uit

met industrieel ontwerper Rick Blom. Het nieuwe kussen geeft vooral steun in de nek. “Daarnaast is de hoogte instelbaar. Je voelt zelf wat de beste stand is afhankelijk van de breedte van de schouders en de hardheid van het matras. Daarom gaf ik destijds aan cliënten ook wel een plaatje mee van polyether voor onder het kussen in de kussensloop.”

Daarnaast bedacht het duo een lichaamskussen om in zijligging te blijven. Hij denkt dat veel meer mensen baat kunnen hebben van beide kussens (ligwijzer.nl). “Maar dat zou onderzoek moeten uitwijzen.”

Het is geen ‘quick fix’: “Wie vanavond in een goede houding slaapt, is niet morgen van zijn hoofdpijn af. Daar gaat wat tijd overheen. Maar het is zeker het proberen waard.” ■

Meedoen aan de kussentest van Jan Willem?

Meedoen aan de hoofdkussentest van Jan Willem Elkhuizen? Mail redactie@gezondnu.nl. Uit de aanmeldingen benaderen we de kandidaten.