

# Leven met migraine

Informatiefolder



care/migraine

## Inhoudsopgave

### Migraine

Migraine - Meer dan alleen hoofdpijn	2
Episodische en chronische migraine	
Medicatie-afhankelijke hoofdpijn (MOH)	4
Chronificatie van migraine	6
Migraine triggers	8

### Beter leven met migraine

Voeding en migraine	13
Stress en migraine	14
Sport en migraine	16
Slapen en migraine	20

Interessante websites en app	21
Literatuurlijst	23

### Beste lezer,

Migraine is meer dan alleen hoofdpijn.

De terugkerende aanvallen beïnvloeden vaak je dagelijks leven en verminderen de kwaliteit van leven. Een aanval komt namelijk nooit op afspraak.

Naar schatting hebben 1.5 miljoen<sup>1</sup> andere mensen in België migraine. Je bent dus niet alleen. Daarom geven we je graag enkele handvatten om tijdens elke fase en ook tussen de aanvallen door het maximale eruit te halen. Een bewuste levensstijl kan helpen om het aantal migraineaanvallen of de hevigheid ervan te verminderen. Een succesvolle migrainebehandeling bestaat namelijk niet alleen uit medicijnen, maar ook uit aanpassingen in het dagelijks leven.

In deze brochure lees je meer over mogelijke migrainetriggers, risicofactoren om chronische migraine te ontwikkelen en hoe je deze kunt identificeren. We besteden aandacht aan medicatie-afhankelijke hoofdpijn en de risico's die daaraan vast zitten. Daarnaast komt de rol van voeding en stress aan bod en bieden we je een aantal voedings- en bewegingstips aan. Mocht je vragen hebben over migraine of over een van deze onderwerpen dan kun je met jouw behandelend arts contact opnemen.

We ondersteunen je graag, zodat je meer kan genieten van alle mooie momenten in het leven. Zodat jij kunt dansen, rennen, lachen, uitblinken en liefhebben als geen ander.

**care/migraine**

*Een initiatief van Teva Pharma Belgium*

# Migraine

## Meer dan alleen hoofdpijn

**Migraine is een neurologische aandoening waarbij je last hebt van hoofdpijnaanvallen die vaak samen gaan met andere symptomen waaronder bijvoorbeeld misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en geluid.**

Naar schatting heeft 14% van de bevolking in België migraine<sup>1</sup>. Deze aandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en vooral bij mensen tussen 35 en 44 jaar. Migraine is daarmee de meest voorkomende hersenaandoening, en niet alleen in België, maar ook daarbuiten.

Hoofdpijnaandoeningen staan op nummer twee van meest invaliderende aandoeningen<sup>2</sup>. Want zoals veel mensen met migraine weten: migraine is zeer belastend. Het is pijnlijk en komt altijd ongelegen. Dit kan impact hebben op jouw sociale leven, je gezinsleven en op sportief gebied en soms leiden tot problemen op het werk<sup>12</sup>.

### Episodische en chronische migraine

Van chronische migraine is sprake wanneer er over een periode van 3 maanden minstens 15 hoofdpijndagen zijn per maand, waarvan 8 migraine zijn. Bij minder aanvallen spreekt men van episodische migraine.





# Medicatieafhankelijke hoofdpijn (MOH)

De term medicatie-afhankelijke hoofdpijn (MOH) zegt het al, dit is een hoofdpijn die kan ontstaan door overmatig gebruik van pijnstillers en/of hoofdpijnmedicatie<sup>14</sup>. Je bestaande migraine kan aanzienlijk verslechteren of de hoofdpijn voelt anders of 'nieuw'. Het risico op het ontwikkelen van MOH hangt af van het type pijnstiller en/of hoofdpijnmedicatie dat te veel wordt ingenomen. Het gaat dan niet om het aantal tabletten maar om het aantal dagen dat je de medicatie inneemt.

In de literatuur spreekt men van overmatig gebruik van pijnstillers en andere hoofdpijnmiddelen als voldaan wordt aan de volgende criteria<sup>20</sup>:

Als gedurende drie maanden, op minstens tien dagen per maand, er één of meer van de volgende middelen wordt gebruikt: ergotamine, triptanen, opioïde pijnstillers of combinatiepreparaten van pijnstillers (*paracetamol of een NSAID zoals bv. ibuprofen of diclofenac in combinatie met een opioïde pijnstiller coffeïne*).

Of als op minstens 15 dagen per maand een enkelvoudig pijnstiller (*paracetamol, NSAID*) alleen of in combinatie met ergotamine, een triptaan of een opioïde pijnstiller wordt gebruikt.

De dosis van de medicatie speelt hierbij geen rol, maar het gaat om het aantal dagen dat de middelen worden ingenomen<sup>20</sup>.

De schatting is dat ongeveer 1-2% van de totale bevolking lijdt aan MOH<sup>15</sup>. Overigens is het niet gezegd dat iedere persoon met migraine die overmatig anti-migraine medicatie of pijnstillers gebruikt een MOH ontwikkelt. Het is nog niet bekend wat de reden daarvoor is<sup>16</sup>. Het kan moeilijk zijn om te bepalen of er heviger of meer migraineaanvallen dan wel verergerde hoofdpijn plaatsvindt door overmatig medicatiegebruik. Mocht je hier vragen over hebben of twijfelen dan kun je met jouw behandelend arts contact opnemen.

Toch is er ook goed nieuws voor mensen die lijden aan MOH. Bij de meeste mensen verdwijnt de MOH wanneer het overmatig gebruik van pijnmedicatie wordt gestopt<sup>14</sup>.

# Chronificatie van migraine

Eerder las je al dat er verschil is tussen episodische en chronische migraine. In de loop van de tijd kan dit veranderen. Episodische migraine kan zich ontwikkelen tot chronische migraine. Migraine wordt chronisch als er over een kwartaal minstens 15 hoofdpijndagen voorkomen per maand waarvan 8 migraine zijn.

## **Uit onderzoek blijkt dat er een aantal risicofactoren bestaan<sup>17</sup>.**

Een van de risicofactoren van chronificatie van migraine kan medicatieovergebruik zijn. Andere risicofactoren zijn<sup>17</sup>:

- Obesitas
- Snurken
- Slaapapneu
- Stress
- Angst of depressie
- Overmatig cafeïnegebruik

Door deze factoren te beperken kun je het risico op chronificatie van migraine verkleinen. Daarnaast kan een goede preventieve behandeling het risico op chronificatie verkleinen. Mocht je hier vragen over hebben dan kun je met jouw behandelend arts contact opnemen<sup>17</sup>.



# Migraine triggers

Wat precies migraine triggers zijn is niet eenduidig te zeggen en is voor elk persoon anders. Het is in elk geval belangrijk te weten dat er in de basis een aanleg of gevoeligheid voor migraine moet bestaan. Eventuele triggers zouden in dat geval de migraine kunnen uitlokken. Om migraine te voorkomen, is het nuttig om eventuele uitlokkers of triggers te vinden die bij jou migraine uitlokken. Het bijhouden van een migrainedagboek kan je hierbij helpen. Schrijf in het dagboek de datum van je migraineaanval, hoe lang het duurde en de mogelijke trigger. Je kan zo een beter inzicht in de triggers van je migraineaanvallen krijgen<sup>1</sup>.

Sommige triggers kun je niet beïnvloeden (zoals voor vrouwen je menstruatie, of bijvoorbeeld weersverandering), en dus is het niet altijd mogelijk om triggers te vermijden. Andere triggers heb je wel meer in de hand. Een gezonde levensstijl met voldoende beweging, goede nachtrust, stress management en gezond en met regelmaat eten kunnen je helpen om beter met migraine om te gaan<sup>13</sup>.



## Mogelijke triggers<sup>1,13</sup>:



**Voeding en dranken** zoals te veel alcohol of cafeïne, maar ook te weinig drinken waardoor vochttekort ontstaat kunnen uitlokkers van migraine zijn.



**Onregelmatig eten of vasten.** Suiker is de motor voor de hersenen, iemand met migraine is gevoelig voor veranderingen in die bloedsuikerspiegel. Het kan helpen om grote schommelingen te voorkomen. Regelmatig een goede gezonde maaltijd met langzame koolhydraten en eiwitten zorgt voor een gelijkmatige bloedsuikerspiegel.



**Omgevingsfactoren** zoals weersveranderingen, fel/flikkerend licht, lawaai of geuren.



**Afwijkingen in het slaap-waakritme.** Dat kan te weinig nachtrust zijn, maar ook te lang uitslapen.



**Hormonale schommelingen** door bijvoorbeeld de anticonceptiepil, menstruatie en perimenopauze. (Perimenopauze betekent de periode "rondom de menopauze" en verwijst naar de tijd waarin je lichaam de natuurlijke overgang naar de menopauze maakt.)



**Overbelasting of stress** met name nadat de stress wegvalt kan migraine opkomen, zoals bijvoorbeeld tijdens vakantie of tijdens het weekend waarin niets moet en je eindelijk kan relaxen.

## Tip:

### Houd een migrainedagboek bij

Leef bewust en houd in de gaten wat je doet, zodat je jezelf en je migraine beter leert kennen.

Houd bij wanneer je hoofdpijn of migraine had, hoe lang en hoe ernstig de aanvallen waren en eventuele medicatie die je hebt gebruikt. Dit geeft je meer grip op je migraine. Als je het idee hebt dat er specifieke triggers bestaan voor jouw migraine dan kan je dit ook in het dagboek noteren.

Door op een vast moment op de dag in je dagboek te schrijven, kun je er makkelijker een gewoonte van maken. Je kan een klassiek dagboek bijhouden of een digitale versie, zoals via een app. Migrainemanager is een voorbeeld van een app die je kan gebruiken. Kies wat voor jou het prettigst is.

### Migrainemanager:

- Dagboekfunctie om de ernst en frequentie van je migraine en medicatiegebruik bij te houden.
- Eventuele triggers invullen.
- Grafieken die jouw migraine-verloop over tijd laten zien.
- Deze informatie kan je naar jezelf of anderen sturen en indien gewenst delen met je arts.
- Afspraken noteren en herinneringen instellen.

Meer informatie is te vinden op [www.migrainemanager.care](http://www.migrainemanager.care)  
Andere apps zijn bijvoorbeeld Migrainebuddy, Headache log en Healthlog.



# Beter leven met migraine

Leven met migraine is soms een uitdaging en het kan zorgen voor een gevoel van een verminderde levenskwaliteit<sup>3</sup>. Er zijn een aantal eenvoudige manieren om dit gevoel te verbeteren. Hierbij drie tips om jouw leven met migraine een beetje makkelijker te maken:

- Eet regelmatig en gezond
- Zorg voor voldoende ontspanning
- Zorg voor voldoende beweging
- Zorg voor een goede nachtrust

Een succesvolle migrainebehandeling bestaat niet alleen uit medicijnen, maar ook uit aanpassingen in je dagelijks leven. In de volgende hoofdstukken zullen we hier verder op in gaan.

## Voeding en migraine

Een regelmatig voedingspatroon draagt bij aan je algehele gezondheid, hetgeen een positief effect kan hebben op je leven met migraine. Regelmatig eten zorgt ervoor dat de hersenen continu van energie worden voorzien, zonder ritme raken de hersenen in stress<sup>4</sup>.

### Zonder ritme raken je hersenen gestrest

Om regelmatig te eten, is het handig om van tevoren te bedenken hoe je je maaltijden in je dagelijks leven kan inpassen en hoe je bewust de tijd kan nemen voor een maaltijd.

#### Tips:

- **Sla je ontbijt nooit over.** Begin je dag met een gezond ontbijt. Als je 's ochtends moeite hebt met ontbijten kun je bijvoorbeeld vers fruit of yoghurt eten.
- **Lunch in alle rust.** Eten gaat niet alleen over je lichaam van energie voorzien. Een gezonde maaltijd in een rustige sfeer kan ook een moment van ontspanning zijn.
- **Eet 's avonds lichte maaltijden.** Voordat je gaat slapen kan je het beste een paar uur niets meer eten. Je maag en darmen krijgen zo genoeg tijd om het eten te verteren.
- **Eet gezonde tussendoortjes.** Bijvoorbeeld vers fruit, yoghurt of een notenmix. Andere gezonde tussendoortjes zijn een wortel of komkommer en lichte soepjes. Probeer zoete snacks zoals mueslirepen te vermijden.

Eet dus gezond en regelmatig, maar zorg er tegelijkertijd voor dat dit niet teveel stress oplevert. Bij sommige mensen kan stress (of ontspanning na stress) juist een migrainetrigger zijn.

### Mogelijke migraine-triggers in voeding

Sommige mensen kunnen bepaalde voedingsmiddelen als migrainetrigger hebben. Dat kan zitten in sommige producten, drankjes of bepaalde toevoegingen<sup>5</sup>. Dit verschilt van persoon tot persoon, de één is daar gevoeliger voor dan de ander.





## Stress en migraine

Iedereen komt weleens in stressvolle situaties terecht. Dit kan stress op je werk zijn, tijdsdruk, ruzies, lawaai, enzovoort. Stress heeft bijna nooit één oorzaak, meestal zijn er verschillende oorzaken die samen stress opleveren.

Stress kan een negatieve impact hebben op migraine<sup>6,7</sup>. Een migraineaanval ontstaat echter meestal niet op het moment dat je stress hebt, maar juist zodra de stressvolle periode voorbij is. Het gaat dus niet om het stressniveau dat migraine uitlokt, maar de verandering in het stressniveau. Sommige mensen krijgen bijvoorbeeld in het weekend migraine; na een drukke werkweek met weinig slaap, veel tijdsdruk en te veel koffie. De verandering van stress naar ontspanning in het weekend kan dan een trigger zijn <sup>8</sup>.

### Stress vindt plaats in het hoofd

De stress zit vaak in je eigen hoofd, maar je kan wel leren om de oorzaken van stress op tijd te herkennen en tegen te gaan. Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen.

### Tips:

### Vijf tips om stress te voorkomen

1. Probeer af en toe los te laten. Het hoeft niet altijd perfect te zijn! Blijf ontspannen en flexibel, ook als iets niet gaat zoals je wilt. Je eigen prestatiedruk veroorzaakt vaak alleen maar meer stress. Probeer meer los te laten, dit vermindert stress.
2. Plan pauzes. Probeer pauzes in je dagelijks leven in te plannen en zorg dat je voldoende tijd hebt voor ontspanning en nietsdoen.
3. Zeg een keer "nee". Door af en toe "nee" te zeggen heb je meer tijd voor jezelf.
4. De kunst van het nietsdoen. Zorg dat je af en toe even helemaal niets doet. Dit kan bijvoorbeeld een wellnessdag zijn, maar ook gewoon vijf minuten ontspannen tijdens je lunchpauze. Elk moment dat je tot rust komt helpt.
5. Doe iets wat je leuk vindt. Luister naar muziek of lees een boek. Iets doen wat je leuk vindt helpt je te ontspannen en tot rust te komen.

Daarnaast kunnen ontspannings- en ademhalingsoefeningen, meditatie, mindfulness en sporten als yoga en Tai Chi helpen bij het ontspannen.



## Sport en migraine

**Sporten is goed! Het kan soms lastig zijn om in je dagelijks leven genoeg te bewegen, maar je zult merken dat regelmatig sporten een positieve invloed op je gezondheid heeft.**

Door te sporten word je niet alleen fit, het vermindert ook eventuele stress en het is vaak een manier om je gedachten te verzetten. Leer je eigen grenzen te herkennen en te respecteren en bouw het sporten rustig op.

Om ervoor te zorgen dat je je grenzen niet overschrijdt, is het belangrijk dat je hartslag tijdens het sporten niet te hoog is. De gemiddelde rekenregel is 180 minus je leeftijd in jaren, je hartslag zou onder deze waarde moeten blijven. Met een sporthorloge kun je je hartslag bijhouden. Uiteraard is niet iedereen hetzelfde, misschien voel jij je beter bij een andere intensiteit. Door verschillende sporten en hartslagfrequenties uit te proberen kom je erachter wat het beste bij jou past.

### Welke sporten zijn geschikt bij migraine?

Elke sport die je leuk vindt is in principe geschikt en verbetert je kwaliteit van leven. Tijdens het sporten komen bepaalde stoffen in je lichaam vrij, zoals serotonine en endorfine. Deze stoffen worden ook wel de gelukshormonen genoemd. Regelmatig sporten is goed voor de hersenen en kan helpen bij het verbeteren van je algeheel welbevinden<sup>9,10,11</sup>. Als extreme sporten of krachttraining een migrainetrigger voor jou zijn, dan zijn sporten zoals joggen, wandelen, fietsen, langlaufen of zwemmen geschikt om te doen.

### Geen tijd om te sporten?

Iedereen kent dit excuus, en iedereen schuift het sporten wel eens voor zich uit. Toch hoeft beweging niet al te veel tijd te kosten: drie keer per week een half uur is genoeg. Zelfs als je weinig tijd hebt, lukt het vaak wel om in elk geval 30 minuten te sporten. Belangrijk is dat je regelmatig sport. Als je eenmaal een paar weken bezig bent, behoort sporten al snel tot je dagelijkse routine. >>



## Je wilt wel meer bewegen en gezonder leven, maar je weet niet hoe?

Vind je het toch lastig om jezelf ertoe te zetten dan kun je je ook laten begeleiden door een Bewegen Op Verwijzing-coach. Deze coach stimuleert mensen om meer te bewegen met een persoonlijk beweegplan en consultaties.

Meer informatie over dit initiatief kun je vinden op:

<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>

## Tips:

### Tips om meer te bewegen

Elke vorm van beweging heeft een positief effect op je gezondheid en welzijn, zo ook huishoudelijke klusjes, wandelen of fietsen. Hieronder lees je een paar tips om meer te bewegen in je dagelijks leven.

- Deel je goede voornemen of nieuwe leefstijl met anderen. Door hardop je intenties uit te spreken is de kans groter dat je ook daadwerkelijk je gedrag aanpast.
- Ga indien mogelijk met de fiets naar je werk. Vooral aan het einde van een drukke dag kan een fietstocht je weer energie geven.
- Plan vaste momenten in de week om te gaan sporten, zo wordt het sneller een routine.
- Een wandeling is niet alleen leuk met mooi weer. Ook in de frisse herfstlucht is het heerlijk en gezond om te wandelen. Het kleurenspeel van de natuur is elk seizoen mooi. Je kan een wandelafpraak met een vriend of vriendin maken zodat je een stok achter de deur hebt om er op uit te gaan.
- In plaats van lunchen in de bedrijfskantine kun je met collega's ook een lunchwandeling maken.
- Beloon jezelf als je een week achter elkaar regelmatig gesport hebt. Gun jezelf bijvoorbeeld een moment met je favoriete tijdschrift.
- Draag een stappenteller of een sporthorloge zodat je gestimuleerd wordt om te bewegen. Op je smartphone kun je ook gratis apps downloaden om je stappen te tellen.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Leg korte afstanden lopend of met de fiets af in plaats van met de auto. Dit is ook nog eens goed voor het milieu.

# Slapen en migraine

Migraine kan uitgelokt worden door te weinig slapen en vermoeidheid.

Maar ook te lang slapen kan een aanval uitlokken<sup>19</sup>.

Je kent het wel. De hele week moet je vroeg opstaan; om de kinderen naar school te brengen of de hond uit te laten of om op tijd op het werk te komen. In het weekend kun je eindelijk uitslapen! Voor mensen met migraine niet zo'n goed idee.

Waarschijnlijk zijn vooral veranderingen in het slaappatroon een uitlokker van migraine: een nacht met weinig slaap of meer of minder slapen dan gewoonlijk. Als je migraine hebt dan is het waarschijnlijk het best om elke dag op ongeveer hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan, ook in het weekeinde. Op tijd opstaan zorgt er ook voor dat je je ontbijt niet overslaat, want door regelmatig te eten voorzie jij je hersenen van energie en voorkom je grote pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel.

## Tips:

### Tips voor een goede nachtrust<sup>21</sup>

- Zorg ervoor dat er frisse lucht in je slaapkamer is. Bij een temperatuur rond de 18-22 graden slaap je beter dan in een te koude of te warme kamer.
- Doe liever geen powernap na 3 uur 's middags. Dat kan de slaapprikkels 's avonds verstoren.
- Zorg ervoor dat je overdag naar buiten gaat. Door buiten te wandelen wordt je inwendige slaap/waakklok mede gereguleerd.
- Bedenk dat 's avonds koffie, thee of frisdranken drinken een stimulerende werking heeft. Ook een glaasje alcohol vermindert de slaapkwaliteit.
- Ga naar bed als je slaap hebt. Wacht niet te lang met naar bed gaan, anders ben je weer over je slaap heen. Dit bemoeilijkt het inslapen weer.
- Als je langer dan 20 minuten wakker bent, sta dan op. Ontspan je in een andere ruimte en ga pas weer slapen als je moe wordt.

# Interessante websites en app

Op internet is er veel informatie beschikbaar. Een aantal interessante sites met meer informatie over migraine kun je vinden via links naar onderstaande websites:

[www.hoofd-stuk.be](http://www.hoofd-stuk.be)

[www.allesoverhoofdpijn.be](http://www.allesoverhoofdpijn.be)

[www.belgianheadachesociety.be](http://www.belgianheadachesociety.be)

[www.move4migraine.be](http://www.move4migraine.be)

# Jouw digitale hoofdpijnassistent



MigraineManager



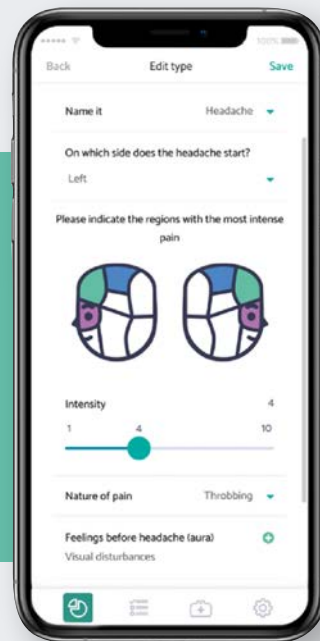
Evolutie van  
de hoofdpijn



Beter begrip van  
behandelingen



Vorbereiding  
van raadpleging



Scan om te downloaden

Download zelf de MigraineManager App  
via de AppStore of via Google Play



Meer info op [www.migrainemanager.care](http://www.migrainemanager.care)

# Literatuurlijst

- <https://www.allesoverhoofdpijn.be>  
Geraadpleegd op 25 juni 2020
- [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32154-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32154-2/fulltext)  
Geraadpleegd op 12 februari 2021
- Steiner TJ, Stovner LJ, Vos T. *The Journal of Headache and Pain*; doi: 10.1186/s10194-016-0699-5.
- Zaem et al. Headaches: a Review of the Role of Dietary Factors. *Curr Neurol Neurosci Rep*. 2016 Nov;16(11):101.  
Cevoli et al. Energy Metabolism Impairment in Migraine. *Curr Med Chem*. 2018 Jun 22. doi: 10.2174/0929867325666180622154411
- De Marchis ML et al. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2018 Mar 8;1-13. doi:10.1080/10408398.2018.1450215.  
Finocchi et al. Food as trigger and aggravating factor of migraine. *Neurol Sci*. 2012 May;33 Suppl 1:S77-80. doi: 10.1007/s10072-012-1046-5.  
Diamond et al. Diet and headache. Is there a link? *Postgrad Med*. 1986 Mar;79(4):279-86.  
Tai et al. Dietary trigger factors of migraine and tension-type headache in a South East Asian country. *J Pain Res*. 2018 Jun 28;11:1255-1261. doi: 10.2147/JPR.S158151. eCollection 2018.  
Rist et al. Dietary patterns according to headache and migraine status: A cross-sectional study. *Cephalalgia*. 2015 Aug; 35(9): 767-775.
- Kaufmann D, Brennan KC. *Front Cell Neurosci* 2018;12:294. doi: 10.3389/fncel.2018.00294.
- Rosenberg L et al. *Curr Pain Headache Rep* 2018;22(10):65. doi: 10.1007/s11916-018-0721-5.  
May et al 2016. Chronic migraine: risk factors, mechanisms and treatment. *Nat Rev Neurol*. 2016 Aug;12(8):455-64. doi: 10.1038/nrneuro.2016.93. Epub 2016 Jul 8.
- Diener HC. Migräne. 3. überarb. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2002, 20.  
Lipton et al. Reduction in perceived stress as a migraine trigger: testing the "let-down headache" hypothesis. *Neurology*. 2014 Apr 22;82(16):1395-401. doi: 10.1212/WNL.0000000000000332. Epub 2014 Mar 26.
- Overath CH et al. *J Headache Pain* 2014;15:11. doi: 10.1186/1129-2377-15-11.  
Amin et al. The association between migraine and physical exercise. *J Headache Pain*. 2018 Sep 10;19(1):83. doi: 10.1186/s10194-018-0902-y.
- Irby et al. Aerobic Exercise for Reducing Migraine Burden: Mechanisms, Markers, and Models of Change Processes. *Headache*. 2016 Feb;56(2):357-69. doi: 10.1111/head.12738. Epub 2015 Dec 8.

11. Gil-Martínez et al. Therapeutic exercise as treatment for migraine and tension-type headaches: a systematic review of randomised clinical trials. *Rev Neurol*. 2013 Nov 16;57(10):433-43.  
<https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10194-020-01111-8>  
Geraadpleegd op 16 december 2020
12. Lipton RB, et al. *Cephalalgia*. 2003; 23: S. 429–40.
13. Michael J. Marmura. Triggers, Protectors, and Predictors in Episodic Migraine. 2018 Oct 5
14. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. *Cephalalgia Int J Headache* 2018;38:1-211.
15. Chronic migraine: current concepts and ongoing treatments A. NEGRO, M. ROCCHIETTI-MARCH, M. FIORILLO, P. MARTELLETTI. 2011; 15: 1401-1420
16. Diener H-C, Dodick D, Evers S, et al. Pathophysiology, prevention, and treatment of medication overuse headache. *Lancet Neurol* 2019;18:891-902.
17. Buse DC, Greisman JD, Baigi K, et al. Migraine progression: A systematic review. *Headache* 2019;59:306-338.  
<https://headachejournal.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1526-4610.2007.00970.x>  
Geraadpleegd op 16 december 2020
18. <https://www.uzgent.be/nl/home/Lists/PDFs%20patienteninformatiefolders/slaaphygiene.pdf#search=slaaphygiene>  
Geraadpleegd op 23 december 2020
19. [https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=21191#:~:text=Migraine%20kan%20uitgelokt%20worden%20door,of%20minder%20slapen%20dan%20gewoonlijk](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=21191#:~:text=Migraine%20kan%20uitgelokt%20worden%20door,of%20minder%20slapen%20dan%20gewoonlijk)  
Geraadpleegd op 23 december 2020
20. <https://ichd-3.org/8-headache-attributed-to-a-substance-or-its-withdrawal/8-2-medication-overuse-headache-moh/#:~:text=Description%3A,for%20more%20than%203%20months.>  
Geraadpleegd op 24 februari 2020
21. <https://www.uzgent.be/nl/home/Lists/PDFs%20patienteninformatiefolders/slaaphygi%C3%ABne.pdf#search=slaaphygiene>  
Geraadpleegd op 24 februari 2020

**Teva Pharma Belgium**

Laarstraat 16/D,  
2610 Antwerpen,  
België