

## Migraine verminderen zonder medicatie: zo kan het

Wist je dat migraine vaak ontstaat door een complexe wisselwerking tussen zenuwen in je hoofd en nek? Vooral de nervus trigeminus en de nervus occipitalis major beïnvloeden elkaar continu. Dit verklaart waarom nekpijn en migraine vaak hand in hand gaan. Gelukkig kun je met niet-medicamenteuze behandelingen je klachten effectief verminderen.

### 1. Ontspan je nekspieren met stretchoefeningen

Spanning in nek en schouders kan een migraineaanval triggeren. Rekoefeningen helpen de spieren te ontspannen, de doorbloeding te stimuleren en spanning te verminderen. Korte sessies van 15 seconden, drie keer per week, zijn al effectief. Combineer dit met een rustige ademhaling voor extra ontspanning. Een voorbeeld is de chin tuck:



1. Ga rechtop staan en kijk recht vooruit.

2. Maak jezelf lang vanuit je rug en nek. Plaats een hand over de bovenkant van jou hoofd.

3. Trek vervolgens je hoofd zachtjes naar beneden. Je zou nu een rek moeten voelen aan de basis van je schedel. Houd deze positie vast.

Gedurende heel de oefening mag je je adem niet inhouden. Adem rustig in en uit. Je ademhalingsritme dient comfortabel te zijn.

#### Herhalingen

Houd de laatste houding 3 keer 25 seconden aan.



### 2. Versterk je nek met actieve oefentherapie

Sterke, stabiele nekspieren vormen een natuurlijk korset voor je wervelkolom en helpen migraine voorkomen. Dagelijkse korte oefeningen van 10–15 minuten trainen de diepe nekspieren en verbeteren de controle over je houding en bewegingen. Zo verklein je het risico op nieuwe migraineaanvallen. Een voorbeeld oefening is:



1. Ga op je rug liggen en leg een opge - rolde of gevouwen handdoek onder je hoofd. Maak de achterkant van je nek lang.

2. Beweeg je kin rustig richting je borst en trek de achterkant van je hoofd zachtjes omhoog. Let erop dat de achterkant van je hoofd de hand - doek blijft raken terwijl je dit doet.

Gedurende heel de oefening mag je je adem niet inhouden. Adem rustig in en uit. Je ademhalingsritme dient comfortabel te zijn.

### Herhalingen

Houd de laatste houding 5 seconden.



### 3. Rust in je zenuwstelsel via de nervus vagus

De nervus vagus helpt je lichaam ontspannen en stress verminderen. Dit kan op twee manieren:

- Transcutane vagusstimulatie (tVNS): een klein apparaatje dat via het oor zachte prikkels afgeeft en je zenuwstelsel kalmeert.



- Ademhalingsoefeningen: de 4-2-6-methode is ideaal. Adem 4 seconden in, houd 2 seconden vast en adem 6 seconden uit. Dagelijks 5-10 minuten helpt migraine voorkomen.



1. Voordat je begint, is een goede voorbereiding belangrijk. Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zijn; zet bijvoorbeeld je telefoon op stil of leg hem even weg. Ga vervolgens comfortabel liggen op je rug. Zorg ervoor dat je volledig ontspannen bent.



2. Nu je in een ontspannen positie ligt, begin je met de oefening. Het is de bedoeling dat je bewuster en trager ademt dan normaal. Sluit je ogen (als dat comfortabel voelt) om je beter te kunnen concentreren. Leg je ene hand op je borst en het andere hand op je buik. Zo kan je makkelijker je ademhaling mee volgen. Adem langzaam in door je neus gedurende 4 seconden. Voel hoe je buik zachtjes omhoogkomt onder je hand. Je borst beweegt hierbij zo min mogelijk. Houd je adem even vast – tel 2 seconden.

3. Adem vervolgens langzaam uit door je mond gedurende 6 seconden. Doe dit alsof je zachtjes een kaars uitblaast: lang en gecontroleerd. Voel hoe je buik weer zachtjes naar beneden zakt. Houd je adem even vast – tel 2 seconden.

### Herhalingen

Herhaal dit ritme: 4 seconden inademen, 2 seconden vasthouden en 6 seconden uitademen en 2 seconden vasthouden. Doe dit gedurende 10 minuten. Dit is vol - doende om je systeem tot rust te brengen. Indien dit oncomfortabel aanvoelt, kan je het ritme veranderen naar 4 – 2 – 4 of naar een ritme dat voor je comfortabel aanvoelt.

## 4. Verbeter je fysieke paraatheid

Een veerkrachtig lichaam maakt je zenuwstelsel minder gevoelig en helpt je brein overprikkeling te voorkomen. Regelmatige beweging, zoals wandelen, fietsen, yoga, Pilates of balans- en coördinatieoefeningen, verhoogt je uithoudingsvermogen, kracht en herstelvermogen. Minimaal drie keer per week actief zijn is ideaal.

### Conclusie

Migraine verminderen kan ook zonder medicatie. Door te werken aan spierspanning, nekstabiliteit, ontspanning en fysieke paraatheid geef je je lichaam de beste kans om migraineaanvallen te voorkomen. Het vraagt wat tijd en aandacht om te begrijpen hoe spanning zich opbouwt in je lichaam, maar met de juiste begeleiding en oefeningen kan je stap voor stap meer controle krijgen over de factoren die je migraine beïnvloeden.

Wie graag dieper wil weten hoe je migraine op een natuurlijke en onderbouwde manier kan behandelen, is van harte welkom op de boekvoorstelling op 20 november om 20u30. Tijdens deze avond wordt het boek *migraine anders aangepakt* voorgesteld en gaan we dieper in op de verschillende behandelstrategieën, met praktische tips die je meteen kan toepassen.

Het boek is ook verkrijgbaar via [www.trug.be/migraine/webshop/boek-migraine](http://www.trug.be/migraine/webshop/boek-migraine). Wanneer je bij je naam “HoofdStuk20” vermeldt, gaat 20% van de opbrengst rechtstreeks naar HoofdStuk vzw, om hun werking verder te versterken en mensen met migraine beter te ondersteunen.

Daarnaast zal HoofdStuk vzw tijdens de boekvoorstelling drie exemplaren van het boek weggeven aan aanwezigen.