

Hoofdpijn:

er is **écht** iets aan te doen!

Zodra je wakker bent, voel je het al: je hebt weer hoofdpijn. Nog voordat je je ogen open doet, weet je dat het opnieuw een zware dag gaat worden. Een dag waarop je alleen fatsoenlijk kunt functioneren op een flinke dosis pijnstillers.

Hoofdpijn kan in allerlei soorten en maten voorkomen: van een vaag vervelend gevoel tot een intensiteit waarbij je nauwelijks nog licht en geluid kunt verdragen. Hoofdpijn is altijd een symptoom en kan door veel dingen veroorzaakt worden. Soms is dat heel duidelijk: je hebt de vorige avond te diep in het glaasje gekeken, je hebt je hoofd flink gestoten, te weinig water gedronken, slecht geslapen of te lang in de zon gezeten. Maar meestal is het minder duidelijk wat de oorzaak is, en kan het je leven behoorlijk gaan beheersen.

Stress

'Hoofdpijn is een veel voorkomende klacht', weet Michiel Bornkamp. 'Het is een symptoom. Osteopathie gaat uit van een holistische aanpak en ik kijk dus naar de mens als geheel. Ik ga op zoek naar de oorzaak. Is het bijvoorbeeld een vorm van spanningshoofdpijn, is de hoofdpijn van hormonale aard of is er sprake van migraine.'

Stress is een grote boosdoener als het gaat om hoofdpijn. 'Stress kan zorgen voor blokkades in je lijf. Met alle gevolgen van dien. Een verhoogde spanning van één of meer van je nekspieren kan uitstralen naar je hoofd, maar ook bewegingsbeperking in je rug kan hoofdpijn tot gevolg hebben, evenals gebeurtenissen uit het verleden, zoals een hersenschudding, whiplash of hersenvliesontsteking of menstruatieklachten, darmproblemen of een combinatie van verschillende factoren, somt Michiel op. 'Ik spoor de blokkade in je lijf op. Door deze op te heffen, krijg je een betere circulatie: zuurstof en voedingsstoffen kunnen worden aan- en afvalstoffen worden afgevoerd, met als resultaat dat de hoofdpijn verdwijnt.'

Pijnstillers bestrijden slechts de symptomen, maar je kunt beter de oorzaak aanpakken zodat je blijvend van je hoofdpijn bent verlost.'

Bornkamp Osteopathie

Michiel Bornkamp

Dotterbloem 9, 2408 LA Alphen aan den Rijn

Huijgenstraat 1, 2271 BV Voorburg

06-13735703 • info@bornkamposteopathie.nl

www.bornkamposteopathie.nl

Wat doet een osteopaat nu eigenlijk precies?

De osteopaat kijkt niet alleen naar de plek waar je pijn hebt, maar probeert altijd verder te kijken. Het bewegingsapparaat, het orgaanstelsel en het zenuwstelsel hebben een nauwe onderlinge relatie. Zo kan bijvoorbeeld een leverstoornis blokkades en pijn veroorzaken in de nek en rechterschouder en problemen met de darmen voor rugklachten of hoofdpijn zorgen. Mobiliteitsverlies van een schedeltje van een baby kan leiden tot overmatig spugen, darmkrampjes, onrust of ook wel zuig- en slikproblemen. Door je gewrichten, organen en schedel te onderzoeken op beweeglijkheid, kan de osteopaat in kaart brengen wat de oorzaak van jouw klacht(en) is.

> Met pijn bestrijden los je niks op. Pak de oorzaak aan!

