

Beter voorkomen dan genezen

Migraine kan gedefinieerd worden als een neurovasculaire aandoening met heftige aanvalsgewijze hoofdpijn. Wereldwijd is migraine de meest voorkomende invaliderende neurologische aandoening. De prevalentie van migraine bedraagt ongeveer 15 procent van de algemene bevolking.

Oorzaken van migraine zijn heel uiteenlopend zoals erfelijkheid, vrouwelijke hormoon schommelingen, luchtdruk wisselingen, bijwerkingen van medicijnen, etc. De meest voorkomende oorzaak van migraine is echter centrale sensitatie, waarbij een abnormale werking van het zenuwstelsel leidt tot een verminderde pijn demping en overprikkelde zenuwbanen. Wetenschappers concluderen dat het fenomeen centrale sensitatie een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van migraine aanvallen en zij beweren ook dat gedragspsychologische factoren invloed hebben op de mate van centrale sensitatie. Er is een correlatie tussen migraine aanvallen en de volgende gedragspsychologische factoren: **slaap, beweging, voeding, dagindeling, regelmaat, stress, emotie en coping.**

Migraine is complex en bij iedereen anders... Breng uw leven in kaart middels dit schema, dan kunnen we samen uw migraine patroon doorgronden!

Week: ...	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
Hoe laat werd u wakker?							
Hoe laat ging u uit bed?							
Hoeveel uur heeft u geslapen?							
Hoe heeft u geslapen?							

Activiteiten 06.00 – 09.00							
Activiteiten 09.00 – 12.00							
Activiteiten 12.00 – 13.00							
Activiteiten 13.00 – 17.00							
Activiteiten 17.00 – 20.00							
Activiteiten 20.00 – 00.00							

Activiteiten 00.00 – 06.00							
Wat voor emoties heeft u ervaren vandaag? (boos, blij, bang, verdrietig, etc)							
En wat voor gedachtes heeft u daarbij gehad?							
Hoe voelt uw lichaam?							
Hoeveel stress had u vandaag?							
Geef deze dag een cijfer							
Hoe laat gaat u slapen?							

Voorbeelden van activiteiten zijn werken, slapen, televisie kijken, schoonmaken, sociale activiteiten, eten (ontbijt, lunch, avondeten), ontspanningactiviteiten (zoals bijvoorbeeld mindfulness of ademhalingsoefeningen) en alle andere bezigheden op een dag.