

# BEWEGEN

## BIJ MIGRAINE

### WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Wie aan migraine lijdt, heeft last van **hevige, bonzende hoofdpijn** die vaak terugkeert. Een migraineaanval kan **enkele uren tot maximaal drie dagen** duren. Soms gaat migraine gepaard met andere symptomen voor de hoofdpijn uitbreekt, zoals misselijkheid en/of braken, overgevoeligheid voor licht of geluid en flikkeringen aan het oog.

Heb je minder dan 14 dagen hoofdpijn per maand, dan wordt dit **episodische migraine** genoemd. **Chronische migraine** betekent minimaal 15 dagen hoofdpijn per maand, waarvan minstens 8 dagen met migraine. Episodische migraine kan op termijn chronische migraine worden.

### WAAROM BEWEGEN?


Lichaamsbeweging wordt aangeraden aan migrainepatiënten, als aanvulling op een gezonde levensstijl en medicatie. Het kan ook een alternatief zijn voor mensen die geen medicijnen willen of kunnen nemen.

Wie kampt met episodische migraine, kan het aantal dagen met migraine verminderen door regelmatig aan aerobe lichaamsbeweging te doen (zoals fietsen, joggen, stevig wandelen...). Bewegen aan een hoge intensiteit, weliswaar met een uitgebreide opwarming vooraf en een afkoeling na de training, levert het beste resultaat op.

Het is niet bewezen dat regelmatig bewegen de kans op het ontwikkelen van migraine verkleint.

**REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ MIGRAINE OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET HET AANTAL DAGEN MET MIGRAINE VERMINDERT.**

### HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING°			SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN			
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen	herhalingen	sets	sessies
Hoog** 	minstens 75 min/week***	3-5 keer/week	geen bewijs beschikbaar			

°matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat.

\*\*Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... \*\*\* Bv. 3 keer per week gedurende 25 minuten

Deze hoeveelheid beweging mag je aanvullen met meer aerobe beweging en **spierversterkende activiteiten**, als je gezondheid het toelaat, om te voldoen aan de **algemene beweegaanbevelingen**.

### WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle migrainepatiënten. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

## 6 BEWEEGTIPS

### 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



## BEWEGINGSDRIEHOEK

### 2 LAAT JE BEGELEIDEN

De lichaamsbeweging wordt bij voorkeur geleid door een **instructeur**. Ook is het mogelijk dat je meer ondersteuning nodig hebt om je beweeggedrag te wijzigen. Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

### 3 VOORZIE OPWARMING EN AFKOELING BIJ HOGE INTENSITEIT

Ga je bewegen aan een hoge intensiteit, zorg er dan zeker voor dat je eerst uitgebreid opwarmt voor het sporten en afkoelt achteraf. Een opwarming van minimaal 15 minuten is extra nuttig bij patiënten die in het verleden een migraine-opstoot kregen door intensief te bewegen.

### 4 BOUW LANGZAAM OP ALS BEWEGING EEN MIGRAINE UITLOKT

Als lichaamsbeweging een trigger is voor een migraine-aanval, zorg er dan voor dat je de duur en intensiteit van de training heel langzaam opvoert. Bouw langzaam je beweging op, tot je de aanbevolen hoeveelheid bereikt.

### 5 LET OP UITDROGING, OP JE BLOEDSUIKERSPIEGEL EN STRESSNIVEAU

Lokt lichaamsbeweging een migraineaanval uit? Vermijd dan zeker uitdroging, een dalende bloedsuikerspiegel en een hoog stressniveau tijdens de training.

### 6 GA EERST LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

#### MEER INFO OVER BEWEGEN BIJ MIGRAINE?

[WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE](http://WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE)