

# 'Hoofdpijn is geen aanstelleritis'

Michel Ferrari is neuroloog en auteur van de 'bijbel' over hoofdpijn. „Toen het in de genen bleek te zitten, was migraine opeens wél een serieuze ziekte.”

tekst **Rinskje Koelewijn**  
foto **Frank Ruiter**



**H**oofdpijn, zegt de hoofdpijnprofessor van Nederland, is een volksziekte. Eén op de drie mensen heeft het regelmatig, één op de vijf zelfs elke week minimaal één dag. Mensen lijden aan migraine (bonkend), spanningshoofdpijn (drukkend) of aangezichtspijn (stekend). Ze zijn soms misselijk, duizelig of hebben geen pijn, maar zien wel strettjes. De oorzaak van hoofdpijn is (nog) niet gevonden, de oplossing bijna. Wat wél bekend is, heeft Michel Ferrari (63) met collega-neuroloog Joost Haan vastgelegd in *Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn*, de herziene 'hoofdpijnbijbel' die komende week verschijnt.

Ferrari weet hoe belastend hoofdpijn is, voor patiënt en omgeving. Dat het vaak onderschat wordt, ook door dokters. Dat het een dure aandoening is, voor de samenleving. Tel alle niet-gewerkte uren van hoofdpijnpatiënten in Nederland op en je komt op een bedrag ergens tussen de 300 en 700 miljoen euro schade per jaar. En dan is er nog geen arts aan te pas gekomen, en geen medicijn genomen. Hij beschrijft de vele verschijningsvormen van de pijnen die allemaal onder de noemer hoofdpijn vallen. De korte, 'elektrische' pijn-scheuten in gezicht of schedel, de bijna ondraaglijk hevige clusterhoofdpijn, maar ook de katerhoofdpijn na te veel drank. „Er zijn patiënten die met dit boek onder de arm naar de huisarts gaan. 'Dit heb ik'.”

De lunchplek is, om redenen van tijd en efficiëntie, het buurtrestaurant in het Benoordenhout in Den Haag. Zijn auto staat om de hoek, kan hij na afloop zo door naar het Leids UMC, waar hij al bijna twintig jaar hoogleraar is. Jas uit, grote werkmap op tafel. Hij vist zijn telefoon eruit en stelt het alarm zo in dat hij vijftien minuten voor hij echt weg moet, een waarschuwing krijgt. Koffer van tafel, menukaart erbij. Mompelt dat zijn vrouw hem vanochtend op het hart drukte iets gezonds te bestellen. „Garnalenkroketten?”, oppert hij. „Er zit sla bij.” Of flammkuchen?, zeg ik. Hij is toch Zwitser? Hij snuift. „Drie maanden gewoond.” Zijn vader, die was „honderd procent” Zwitser, zijn moeder een Nederlandse geboren in Nederlands-Indië. Hij is hun enige kind, vanaf zijn vierde opgegroeid in Nederland.

Onbedoeld raak ik een teer punt. Zijn originele geboortebewijs is ooit verloren gegaan bij een brand. „Volgens de Nederlandse overheid ben ik dus nooit geboren. Ik kan geen Nederlander worden, want ik besta niet.” Gevolg is dat hij elke vijf jaar een verlenging van zijn verblijfsvergunning moet aanvragen bij de vreemdelingenpolitie. Goed, besluit hij als het op bestellen aankomt: „Doe mij die flammkuchen ook maar.”

Hij is een van de gelukkigen die geen migraine heeft en zelden hoofdpijn. Wat wel de vraag oproept waarom hij zich er ooit in is gaan specialiseren. Hij heeft na de middelbare school gearzeld tussen vliegtuigbouw, natuurkunde of iets anders technisch, in navolging van zijn vader - die was geodetisch ingenieur. Het werd medicijnen. Hij zou zich, na zijn artsexamen, in Amerika gaan verdiepen in hersenbloedingen, maar stuitte daar op onderzoek naar migraine. „Interessant, zo'n avals-gewijze aandoening in het brein. Het ver-

loop is steeds: normaal, totale ontsporing, weer normaal. En dat niet één keer, maar bij herhaling. Hoe kan dat?” Migraine werd, zeker toen, nog lang niet door alle artsen gezien als een hersenaandoening, maar als een vrouwenwenaal. „Kon ik niet beter een echte ziekte onderzoeken. Parkinson, ofzo.”

De neuroloog bij wie hij, in Nederland, in opleiding kwam - „George Bruyn, een briljante homo universalis” - had migraine-onderzoek als hobby. „Hij had last van migraine-aura's, maar dan zonder de hoofdpijn.” Aura's gaan soms vooraf aan een aanval. Ferrari krabbel met pen wat schokkerige lijntjes op papier. „Mensen zien plotseling lichtflitsen, vlekken, soms ontbreekt een deel van hun blikveld.” Heel beangstigend, zegt hij. Nee, schudt hij. „Nooit gehad.” Of toch, één keer. 1997, wereldcongres hoofdpijn, 2.500 neurologen in de Rai, en hij organiseerde het. „Ik moest vooraf nog even naar het ziekenhuis, snel, gehaast. En ineens voel ik iets... Je denkt: 'hersenvloeding'. Maar ik herkende het gelukkig meteen. Na vier minuten was het weg. Ongebruikelijk kort.”

Aha, knik ik iets te begripvol. Natuurlijk, al die haast, spanning, stress... Dát, zegt hij, is dus één van mijn kruistochten. „Stress is nooit de oorzaak van migraine.”

## Stress beschermt tegen migraine

Hij durft te beweren, zegt hij, dat stress beschermt tegen migraine. „Wie in het oerwoud een leeuw tegenkomt, krijgt echt geen acute aanval.” Migraine is een hersenaandoening, zegt hij. Geen hysterie, geen aanstelleritis en ook geen welvaartsziekte. Eén uitzondering, waar leefstijl wellicht toch een rol speelt: de recente toename van migraine in Amerika. „Een mogelijke verklaring ligt in de gelijktijdige toename van het aantal dikkerds.” In tweeweesel wordt het mannelijk geslachtshormoon testosteron omgezet in het vrouwelijk oestrogeen. En dat hormoon is nou juist een aanjager (*niet* de oorzaak) van migraine. „Waarschijnlijk is dat de reden dat vrouwen er drie keer vaker aan lijden dan mannen.”

Nu, bijna veertig jaar na zijn kennismaking met migraine, zijn er wat hem betreft twee grote successen te melden, of eigenlijk drie. Het eerste succes was in 1996, toen hij kon aantonen dat bepaalde migraine-vormen erfelijk zijn. „Toen het in de genen bleek te zitten, was het ineens wél een serieuze ziekte.” En twee: dat hij, in 2009, de Spinozapremie kreeg voor zijn onderzoek naar migraine. „De allerhoogste prijs, en dat voor een niet-bestaande ziekte.” Sindsdien doet hij ook onderzoek met twee andere Spinoza-wetenschappers: een wiskundig bioloog en een natuurkundige. Ze werken aan een model dat kan voorspellen wanneer de zenuwcellen in het brein een 'kantelpunt' bereiken, waarna een aanval begint. Succes nummer drie is de komst, binnenkort, van nieuwe medicijnen. „Bij de helft van de patiënten werkt het fantastisch. Bij de andere helft doet het weinig tot niets.”

Als we een ziekte niet begrijpen, zegt hij, gooien we het op stress. „Maagzweren, dachten we vroeger ook van dat het wel door stress zou komen.” Klassieke situatie: Komt een patiënt bij de dokter met hoofdpijn. „Vraag de dokter: druk op het werk? En hoe is het thuis?” Hij schudt zijn hoofd. „Hoofdpijn heeft niets met spanning te maken.” Ook spanningshoofdpijn niet. Onder die noemer vallen alle „onbegrepen” hoofdpijnen: steeds terugkerende, 'gewone' hoofdpijn. Plotseling

## In het kort

**Geboorn** Tandjong Pandan, Indonesië, 15 juli 1954  
**Burgerlijke staat** gehuwd, zoon Roderick (33) en dochter Rosanne (30), opa van Tidde (11 dagen)  
**Woont in** Den Haag  
**Opleiding** geneeskunde & gepromoveerd, Universiteit Leiden  
**Eerste baan** directiechirurg als studententijdbaan  
**Vervoermiddel** Audi A5 Cabrio, trein en fiets  
**Sport** tennis, skiën, bergwandelen  
**Boek** biografieën en andere niet-fictie  
**Film** „Ik vergeet onmiddellijk wat ik gezien heb en kan films meerdere malen zien zonder me ook maar iets ervan te herinneren.”  
**Muziek** afhankelijk van stemming en gezelschap. Klassiek (Bach, Beethoven, Händel, opera); melodieuze moderne muziek (Adele); hardrock (Deep Purple, Rag'n' Bone Man)  
**Onmisbaar** Mijn bril

optredende, dagelijkse hoofdpijn. „Spanningshoofdpijn is een vergaarbak voor hoofdpijnen waar we geen betere aanduiding voor weten.”

Spanningshoofdpijn is lang niet altijd zo „invaliderend” als migraine, maar voor veel mensen „behoorlijk irritant”. „Het probleem van hoofdpijn is dat het een probleem is”, vat Ferrari samen. Vaak net niet erg genoeg om mee naar de huisarts te gaan, alle ruimte dus om zelf te dokteren. Die een op de vijf volwassenen met wekelijks minimaal één dag hoofdpijn, neemt ook één dag per week paracetamol of aspirine. En die vier procent van de bevolking met elke dag last, slijkt er dagelijks iets tegen, soms preventief. De medicijnen zijn zonder recept te koop en best effectief, er is alleen een vervelende 'maar'. „Te regelmatig gebruik van eenvoudige pijnstillers kan leiden tot een toename van de klachten.” Gaan ze met die in frequentie en hevigheid toegenomen hoofdpijn naar de dokter, dan is nog niet gezegd dat ze daarvan opknappen. „Artsen herkennen soms de aard van de hoofdpijn niet, ze schrijven een sterkere pijnstiller voor. Gevolg: nog meer hoofdpijn.”

## Koffie is een trigger

Koffie, kan óók een trigger zijn van hoofdpijn. Sloeg hij daarom soms de koffie af, en vroeg hij om een glas kraanwater? Dat is, zegt hij, omdat hij thuis al twee dubbele espresso heeft gedronken. „Cafeïne is geen oorzaak van hoofdpijn. Maar als je al gevoelig was voor hoofdpijn, kan de ernst en de frequentie wel toenemen door te veel koffie.” Of thee, daar zit ook (een beetje) cafeïne in. Hij noemt dat cafeïne-afhankelijke hoofdpijn, die veel weg heeft van een verslaving. De cafeïne verlicht in eerste instantie de hoofdpijn, maar zorgt er juist voor dat die steeds vaker - verhevigd - terugkomt. Vaak gezien in zijn praktijk: pubers met chronische hoofdpijn. „Een meisje van 16 dronk twee liter cola. Per dag. Ze stopte ermee. Eerst vergerden de klachten, dat is meestal zo. Maar na drie maanden was de hoofdpijn weg.” Energiedrankjes, met gemiddeld tachtig milligram cafeïne, wakkeren ook hoofdpijnen aan.

En wijn dan? Hij heeft net nog verteld over de lustrumreis (35 jaar) die hij binnenkort met zijn wijnclub zal maken. „Alcohol zelf geeft geen hoofdpijn, tenzij je er te veel van drinkt.” Ook dan is het niet de alcohol die de kater veroorzaakt, maar meestal de vochtonttrekking. „Maar het is onmiskenbaar dat mensen hoofdpijn kunnen krijgen van wijn. Ga je dat breed uitzoeken, dan ontdek je dat Fransen witte wijn de schuld geven, en Engelsen rode. Onzin, zou je denken. Of, en dat denk ik, het moet een bepaalde erfelijke aanleg zijn, die per land verschilt.”

Zijn telefoon piept, tijd om te gaan. Ik mee, in de auto naar het Leidse ziekenhuis. Voor de parkeergarage wacht hij met draaiende motor tot ik ben uitgevraagd. Hoe weet je of je hoofdpijn komt door koffie, wijn, thee of energiedrankjes? „Stop eens een maand of drie met al die middelen. Kijk wat er gebeurt.” En hoe zit het met die „eenvoudige pijnstillers” die honderdtuizenden Nederlanders ertegen slikken? „Mijn stelregel is: iedereen die veelvuldig hoofdpijn heeft, en vaker dan een of twee dagen per week pijnstillers neemt, heeft last van medicatie-afhankelijke hoofdpijn tot het tegendeel bezeten is.”

## De rekening

**Le Quartier**  
Van Hoytemastraat 43, Den Haag

2 garnalen croquettes	12,50
1 Flammkuchen Elzas	9,50
1 Flammkuchen zalm	12,50
1 bruiswater	2,50
1 zwarte koffie	2,50
2 jus d'orange	7,50

Totaal 47,00 euro