

Hoofdpijn na een ruggenprik

We geven dagelijks aan heel wat mensen een ruggenprik. Dit doen we om iemand plaatselijk te verdoven tijdens een operatie of om ervoor te zorgen dat mensen tijdens een bevalling of na een ingreep comfortabel zijn en minder pijn voelen.

Na een ruggenprik kan het gebeuren dat je hoofdpijn krijgt.

Dezelfde typische hoofdpijn kan ook na een lumbale punctie (LP) optreden.

Je neuroloog zal dan vragen aan een anesthesist een behandeling uit te voeren.

Hier willen we de klachten van die hoofdpijn beschrijven en de oorzaak en de behandeling ervan uitleggen.

Welk type hoofdpijn ?

Hoofdpijn door een ruggenprik komt ongeveer bij 1/200 inspuitingen voor. De hoofdpijn kan beginnen de dag van de ruggenprik tot één week erna. Hoofdpijn ten gevolge van een ruggenprik voel je meestal vooraan in je hoofd of achteraan in je nek. Wanneer je rechtstaat of zit verergert die pijn en wanneer je neerligt zal de pijn minder zijn. Soms voel je je misselijk en verdraag je geen fel licht of geluid. De spieren van je hals en nek zijn stijf en gevoelig. Typisch voor dit type hoofdpijn is dat de pijn verbetert bij neerliggen.

Wat is de oorzaak ?

Je hersenen en ruggenmerg zitten verpakt in een vlies dat gevuld is met vocht. Dat buitenste vlies noemen we de dura en het vocht liquor of cerebrospinaal vocht (CSV). Bij een epidurale verdoving plaatst de anesthesist de naald net buiten de dura. Wanneer die naald per ongeluk doorheen de dura gaat, ontstaat er een gaatje waardoor vocht of liquor ontsnapt. Bij een spinale verdoving of een lumbale punctie, wordt de dura wél doorprikt, maar met een veel dunnere naald dan bij een peridurale. Soms kan er zelfs door dit klein gaatje zoveel vocht verdwijnen dat dit hoofdpijn veroorzaakt.

Het verlies aan vocht doet de druk rond je hersenen dalen. Wanneer je rechtop zit is die druk nog lager en verergert je hoofdpijn. Wanneer je neerligt wordt de druk rond je hersenen normaal en vermindert de hoofdpijn.

Indien je, na je bevalling (al dan niet met een epidurale), hevige hoofdpijn hebt, verwittig dan steeds je gynaecoloog of vroedvrouw. Er zijn ook andere oorzaken van hoofdpijn die dringend behandeld moeten worden.

Wat kan je zelf doen ?

Het gaatje in je dura geneest over een periode van enkele weken. Zoveel mogelijk plat liggen zal tijdelijk de hoofdpijn verminderen. Paracetamol of ibuprofen kan je meestal veilig gebruiken voor enkele dagen. Bij twijfel over de juiste dosering, raadpleeg je huisarts.

Drink zoveel mogelijk en bij voorkeur cafeïne houdende dranken zoals cola, koffie of thee.

Vermijd persen en til geen zware lasten.

Wat zijn de opties als die hoofdpijn niet snel beter ?

Alhoewel je lichaam het gaatje in je dura zelf kan dichtn, is het niet verstandig om met die postpunctie hoofdpijn lang te blijven rondlopen. Het vocht rond je hersenen vormt een bescherming. Als je de hoofdpijn niet behandelt betekent dat dat er onvoldoende beschermende vloeistof is. Dit kan een bloeding veroorzaken tussen je hersenen en schedelpan (subdurale bloeding). In zeldzame gevallen kan je stuipen (epilepsie) krijgen.

Om die redenen kan je anesthesist een peridurale bloedpatch als behandeling van je hoofdpijn uitvoeren.

Wat is een bloedpatch ?

Een kleine hoeveelheid van je eigen bloed wordt ingespoten ter hoogte van het gat in de dura, op de plaats waar er hersenvocht lekt. De bedoeling hiervan is dat je bloed een prop vormt dat het gat afsluit waardoor het vochtverlies stopt en de hoofdpijn verdwijnt.

Om het risico op infectie te vermijden zal alles heel steriel gebeuren, zowel de bloedname via een naald in je arm door de verpleegkundige als het inspuiten van dat bloed in de epidurale ruimte door de anesthesist.

Nadien moet je enkele uren blijven platliggen zodat het bloed een stevige prop kan vormen die het vochtverlies tegen houdt. Je hoofdpijn zal snel merkbaar beter zijn.

In 60 tot 70/100 van de gevallen is de hoofdpijn na 24u verdwenen. Indien de hoofdpijn niet verdwijnt of terugkomt kan men een tweede bloedpatch voorstellen.

Enkele patiënten getuigden:

- *“zo’n bloedpatch was een echt wonder !”*
- *“ik heb nog enkele dagen wat ruglast gehad, maar was vrij snel terug op de been”*

Wat zijn de risico’s verbonden aan die bloedpatch ?

Op de plaats in je rug waar er geprikt is kan je een kneuzing voelen.

Gedurende enkele dagen kan je rugpijn hebben of erg stijf en stram zijn.

Het is mogelijk dat er per ongeluk nog een tweede gat in de dura gemaakt wordt.

Het risico op infectie, zenuwbeschadiging of bloeding is bij elke ruggenprik erg klein, maar niet nul.

Een epilepsie aanval is beschreven tijdens een bloedpatch, maar gelukkig zelden. Je anesthesist zal dit onmiddellijk behandelen. Een ruggenprik of een bloedpatch zijn geen oorzaak van langdurige rugpijn.

Het is NIET normaal als je na een bloedpatch of ruggenprik

- niet kan wateren
- heel erge rugpijn krijgt
- je onderlichaam of benen gevoelloos worden

Indien je naast je hoofdpijn ook erg slaperig bent, suf of verward, of wanneer je moet overgeven moet je onmiddellijk medische hulp vragen.