

Nuwe kennis oor pyn

Migraine begin nie in die brein nie

Die woord migraine laat miljoene mense bloed sweat, of jy nou 'n lyer is of onregstreeks geraak word. In Wêreld-migrainebewustheidswEEK het **Pols** uitgevind oor nuwe ontwikkelings op dié gebied.

WêreldmigrainebewustheidswEEK het gister begin en duur tot Saterdag. Dié week is daarop geklik om meer mense bewus te maak van hierdie dikwels misverstaane toestand en om mense wat geraak word aan te moedig om inligting en raad te soek.

Nie in die brein

Die resultate van navorsing is sowat 'n jaar gelede in *Brain*, die mees geskepteerde neurologiese jurnal ter wêreld, gepubliseer wat vir die eerste keer bewys het dat migraine nie in die brein ontslaan nie.

Daar is lank geglo dat slagare in die brein uitstroom en migraine veroorsaak. Die groep Nederlandse navorsers kon vir die eerste keer die bloedvloei en deursne van slagare in die brein tydens 'n migraine akkuut meet.

Volgens die navorsers was die resultate afdoende bewys dat migraine nie verwant is aan die uitsetting van slagare in die

brein nie.
"Ons is verheug oor die ontdekking," het dr. Elliott Shevel, mond-en-kakakhirurg en Suid-Afrikaanse pionier van migrainechirurgie, gesê. Shevel is die voorstitter van die International Headache Society se Suid-Afrikaanse afdeling en stigter van The Headache Clinic.

"Ek sê al byna twee dekades lank dat migraine nie in die brein begin nie. Die mediese en wetenskaplike gemeenskap het byna 'n ean lank sonder enige bewyse blindelings aan hierdie verkeerde oortuiging geklim. Dit is dus 'n geweltige openbaring."

Díe navorsing het egter die wereld van migraanepesialiste en wetenskaplike op sy kop geskeer en Shevel voer aan dat ringkopje van die ou oortuiging dit nog lank kan voorhou.

Shevel vlog by dat dit ook verkaar hoe kom migraine medikasie so slek gewerk het – dit is die laaste paar dekades spesifiek ontwerp om op die are in te

werk wat nou bewys is nie die oorsaak van migraine nie.

Wat veroorsaak dit?

Volgens die Stid-Afrikaanse Migraine-navorsingsinstituut kan die pyn van 'n migraine kom van een of meer van drie strukture:

■ die slagare wat die kop en kopvel van bloed voorsien (nie in die brein nie);
■ die spiere van die kop,nek en kakebeen; en
■ die sensuees wat hierdie gedetailles voorsien.

Die meeste van die pyn van 'n migraine ontslaan in die slagare van die kopvel, wat die onderliggende spiere van bloed voorsien. As die spiere gespanne raak, kan die are seer word. Hoevel dielyn gewoonlik van die are kom, kan dit dikwels voorkom word deur die spierspanning wat behandel word deur aarpyn veroorsaak.

Die slagare wat in 'n migraine betrokke is, is dikwels die oppervlakkige slaapslagare

Kosprys vir polisie, verpleiers

Met WêreldmigrainebewustheidswEEK begin die Migraine-navorsingsinstituut en The Headache Clinic met 'n nuwe gemeinsapsdiens vir werkneemers van die Suid-Afrikaanse Polisiendiens (SAPD) en geregistreerde verpleegpersonele.

"Ons begin in migrainebewustheidswEEK om alle geregistreerde Suid-Afrikaanse verpleiers en

of agterkopslagare en in seidsaam gevalle die middelharsing-vlieslaagte van kleiner haarsstrukture in die kop en kopvel.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Of jy dit 'n migraine of 'n kopseer noem, maak geen verskil in die diagnose of korreltie behandeling nie. Die belangrike vraag is watter strukture die pyn veroorsaak en die pynsame geneesreer.

Wat oorverfluktheid befreel, word migraine van ouer na kind oorgedra omdat spierstruktuur, postuur en interne anatomie van slagare en sensuwee ongelooflike word.

■ Alle inligting isdeur die

Migraine-navorsingsinstuut verskaaf. Skakel hulle by

✉ 0861 678 911.

Wat is dit?

'n Migraine is 'n besonder pynlike kopseer. Lyers beskryf dit dikwels as 'n klopende pyn. Tydens 'n migraine-aanval is jy baie sensitief vir lig en klink en jy kan ook naas wees en opgooi.

neurologie aan die Harvard-mediese stokol, die weg gebaan met hierdie navorsing.

Die prosedure kouerseer (skroet toe) oppervlakkige bloedvate in die kop wat lanbal as kemoontsak van migraine geïdentifiseer is.

Shevel se prosedure word in

'n dagtimiek uitgevoer en haat geen littekens na nie. "Dit is een van die eerste werkbare alternatiewe tot daagliksie medikasie," sé Shevel.

Therapie beng.

Shevel het saam met dr.

E.H. Spiers, professor in

Soms kan klein aanpassings aan jou posuur agter die rekenaar of terwyl jy motor besig is 'n ystlike verskil aan die voorhoofs van migraine maak. Om 'n migraine-dagboek aan te hou van wat jy eet en van jou medikasie kan ook waarde volle inligting toon.

Diagramme van die

korrekte postuur agter

die komputer,

die hoofspannings-

klas en die medikasie-

dagboek is beskikbaar op

The Headache Clinic

se webwerf by www.

headacheclinic.co.za

Oklik op die skakel

"Free Assistance".

Jy kan gratis steun en inligting van spesials-

migraine-verpleërs kry

by ☎ 0861 678 911.

Kry wenke op webwerf

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan die nek en skouers verbind.

Die jongste navorsing toon die algemeenste vorm van kopseer is spierspanningskopseer en die hoofspiergroepie verantwoordelik vir hierdie pyn sluit die spiere in wat die kakebeen en die kop verbind en die spiere wat die kop aan