

## Adviezen bij migraine

Onderstaande adviezen zijn goed om op te volgen bij migraine. Twijfelt u of krijgt u meer last: neem dan contact op met ons centrum.

- Probeer erachter te komen of u gevoelig bent voor bepaalde prikkels. Dit zijn zaken die de hoofdpijn oproepen of verergeren. Probeer deze prikkels te vermijden.
- Leef gezond. Een gezonde leefstijl heeft vaak een positief effect. Net als regelmaat. Voedzaam eten en niet teveel suikers. Drink voldoende water.
- Slaap 7-8 uur; niet meer en niet minder.
- Neem niet langer dan 3 dagen pijnstillers voor de hoofdpijn.



**Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden**  
Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



**Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek**  
Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)