

Hoe kunnen filters daarbij helpen?

Weg met dat licht

Bekend is dat mensen met ernstige hoofdpijn en migraine ook last kunnen hebben van fotofobie - lichtschuwheid. Zij zijn dan overgevoelig voor licht, een teken dat de aanval in aantocht of al gearriveerd is. Sommigen ervaren alleen ongemak bij fel licht, bijvoorbeeld van tl-lampen, kaarsvlammen, zonlicht of computerschermen, terwijl anderen geen enkele vorm van licht kunnen verdragen. Het is een complexe aandoening die, net als migraine, in vele vormen voorkomt. Kunnen filters in brillenglazen het leed verzachten?

Door Lonneke Scholten

Wat is licht?

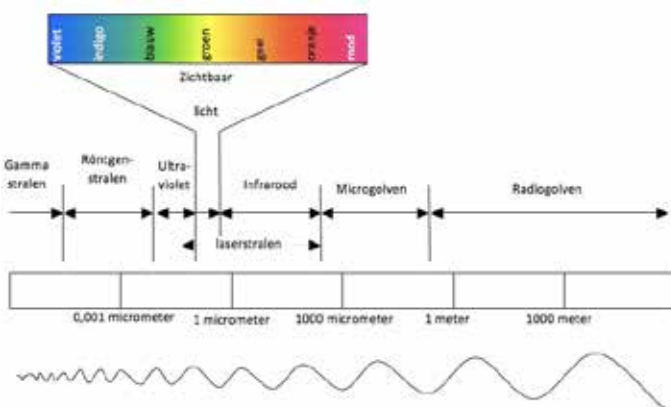
Licht is een vorm van elektromagnetische straling, maar dan wel specifiek de straling die waarneembaar is met het menselijk oog. Een deel van het lichtspectrum is dus niet zichtbaar. Dan hebben we het over de gammastralen, de röntgenstralen en het ultraviolet licht (UV-C, UV-B en UV-A). En helemaal aan de andere kant van het spectrum komen we infrarood licht, microgolven en radiogolven tegen. Uv-stralen zijn niet goed voor je ogen en daarom

worden die door de meeste zonnebrillen, ook de goedkope, gefilterd.

Waarom hebben sommige mensen last van overgevoeligheid voor licht?

Het kan om een medische oorzaak gaan, zoals bijvoorbeeld een beschadiging aan het netvlies, of een verdikking van het glasvocht in je oog, of door oogaandoeningen zoals glaucoom. Wanneer er om de een of andere reden een verstoring in het oog plaatsvindt waardoor het licht zich niet in een rechte lijn kan

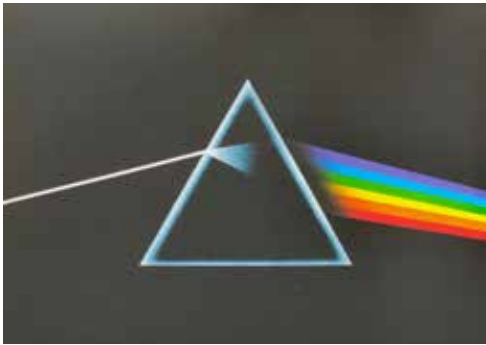
verplaatsen, ontstaat er een prismatisch effect. Net als bij bijvoorbeeld een diamant. Doordat het licht te veel geremd wordt in het oog gaat het opbreken en kun je vooral van het indigo- en violetgedeelte irritatie ervaren. Dit zet door in de zenuwen en de hersenen. En dat merk je. Veel mensen met migraine, die meestal ook een vorm van fotofobie hebben, omarmen daarom hun zonnebril als beste vriend. Het nadeel van een zonnebril is, dat de lichtfrequenties niet gefilterd worden, maar



Het lichtspectrum schematisch weergegeven



Filterkleuren die je kunt inzetten tegen het elimineren van lichtfrequenties



Het prismatisch effect verbeeld, met dank aan Pink Floyd

alleen afgezwakt. Dat is dus niet de ideale oplossing.

Wat dan wel?

Er zijn medische filters in glazen op de markt die bepaalde kleuren uit het kleurspectrum niet afzwakken, maar echt uit het licht filteren. Dit noemen we medische filters omdat mensen met oogandoeningen, maar ook bijvoorbeeld blefarospasme (ooglid-samentrekking), hier baat bij hebben. Dit wordt vaak onderzocht door een testset met verschillende glazen mee te nemen en te kijken waar het oog het best op reageert. Dit is heel subjectief, dus neem vooral de proef op de som.

Er is dus een duidelijk verschil tussen een gewoon gekleurd glas en een echt filterglas. Het gekleurde glas, bijvoorbeeld geel, absorbeert een bepaalde frequentie. Het maakt het totale licht geler en daardoor zullen je ogen wellicht meer rust krijgen. Het filterglas filtert écht de frequentie weg waar je niet tegen kunt.

Zijn er ook andere dan medische filters?

Ja, dat zijn de zogenoemde comfort-filters. Daar vallen bijvoorbeeld de zogeheten FL-41-glazen onder. In de jaren '70 wisten onderzoekers al dat een geel glas 'iets' deed met licht. Piloten en chauffeurs gebruikten het in de nacht wanneer ze beter moesten kunnen zien. Het gele glas werkte contrast verhogend. Ook nu nog heb

je nachtbrillen met gele glazen die door veel mensen gebruikt worden. Pas veel later kwam men erachter dat blauw licht in beeldschermen schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Je hebt daarom tegenwoordig allerlei speciale computerbrillen, *blue blockers*, nachtschermlicht op je tablet of telefoon, et cetera. Allemaal reflecteren ze één bepaalde piek in het kleurenspectrum, het ledlicht. Sommige mensen kunnen met een bril of aanpassing van het beeldscherm al geholpen zijn, maar anderen blijken gevoeliger te zijn. En dan is zo'n standaardbril niet genoeg.

Wat kunnen mensen met hoofdpijn én fotofobie nu het beste doen?

Voor hen kan bijvoorbeeld het FL-41-glas een hulpmiddel zijn om de klachten te beteugelen. Het glas vakt een grotere range blauw en groen licht af en houdt rood en geel in stand, waardoor dit licht dus eigenlijk wat versterkt wordt. Tegenwoordig zijn er drie intensiteiten te verkrijgen. Het donkerst getinte glas absorbeert dus het meeste licht. Toch werkt ook dit glas niet voor iedereen, en dus zijn er ook glazen die vooral het groene licht filteren (ook weer in drie intensiteiten) of die juist het blauwe licht er uithalen (ook in drie intensiteiten). Een kwestie van uitproberen bij de gespecialiseerde opticien.

Samengevat?

Er zijn enkele soorten filterglazen op de markt die zouden kunnen helpen bij het verminderen van hoofdpijn/migraine wanneer licht een trigger voor je is. Het is zeker geen wondermiddel maar een hulpmiddel. Je klachten zullen niet als sneeuw voor de zon verdwijnen, maar elk hulpmiddel dat je hoofdpijn of migraine draaglijker kan maken is er één. ●

Webinar over licht bij hoofdpijn



Eind vorig jaar werd er vanuit Hoofdpijnnet door Lonneke Scholten, samen met Martin Heemskerk van het bedrijf OLVS, een webinar over licht en fotofobie georganiseerd. Allerlei filters waaronder de FL-41 kwamen uitgebreid aan bod. Als afsluiter van het webinar mocht Martin Heemskerk een bril met FL-41-glazen weggeven aan een van de Hoofdpijnnetleden. Janneke Hille werd na loting de gelukkige winnares. Zij is bij hoofdpijn heel gevoelig voor licht. Janneke laat de FL-41-glazen in een zogenoemde clip-on-bril integreren, maar heeft ondertussen de overzetbril geprobeerd. Zij ervaart al minder spanning in haar gezicht en is minder moe na een dag computerwerk met de bril op. Het is nog te vroeg om vast te stellen of het filteren helpt tegen het verzachten van de migrainepijn. Mocht je zelf een van de filters willen proberen, neem dan contact op met je opticien en vraag of er een testset aangeschaft kan worden zodat je kunt kijken welke filter voor jou het meest geschikt is. Je kunt ook contact opnemen met Martin Heemskerk van OLVS via martin@slechtzienden.nl.

Wil je het webinar terugkijken?

Dat kan via YouTube:
youtu.be/UwudZN5d6e8