



Tremor (essentiële tremor)

Wat is het?

Tremor betekent beven of trillen. Een tremor komt veel voor. De meeste mensen trillen een klein beetje en merken daar meestal niets van. Alleen bij spanning zie je duidelijk hun tremor. Deze vorm van tremor noemen we fysiologische tremor. In deze folder gaat het vooral over vormen van tremor waar mensen last van hebben in hun dagelijkse leven.

Ongeveer 5% van de mensen van 40 jaar en ouder heeft een tremor waar ze last van hebben. We onderscheiden verschillende soorten. Daarbij kijken we naar:

- hoe vaak per seconde het lichaamsdeel trilt (de frequentie);
- hoe groot de uitslag is (grof- of fijnslagig);
- wanneer het trillen voorkomt.

Wat zijn de klachten?

De tremor die het meest voorkomt, is de essentiële tremor. Bij deze tremor trillen meestal de handen. De tremor is fijnslagig en de frequentie is hoog. Als u rust is er meestal geen tremor. Dit neemt toe als u de spieren in uw armen aanspant en beweegt. Ook andere lichaamsdelen kunnen trillen, zoals het hoofd. Een essentiële tremor kan lastig zijn bij het schrijven en is bijvoorbeeld bij het dragen van een kopje duidelijk te horen. Dit maakt mensen soms onzeker. Deze tremor wordt erger bij spanning en bijvoorbeeld bij het gebruiken van cafeïne.

Een andere tremor is de intentietremor. Deze tremor is grover. Bij deze vorm wordt het trillen van de arm duidelijker als het doel dichterbij komt. Bijvoorbeeld wanneer u met uw vinger naar het puntje van uw neus gaat.

Tot slot bestaat er ook een rusttremor. Wanneer u uw hand een tijdje niet beweegt, ontstaat er een trage en grove tremor.

Wat is de oorzaak?

Een essentiële tremor is vaak erfelijk. Er zijn families waarbij veel familieleden last hebben van trillen. De oorzaak van een intentietremor ligt in de hersenen. Een beroerte of een andere beschadiging van de kleine hersenen kan een intentietremor veroorzaken. Deze tremor is vaak asymmetrisch, dus niet aan beide kanten hetzelfde. De rusttremor zien we vooral bij de ziekte van Parkinson. Deze tremor begint vaak asymmetrisch.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Vaak zijn uw verhaal en de resultaten van het neurologisch onderzoek voldoende om te weten om welke soort tremor het gaat. Soms zijn er scans nodig, zoals een MRI. En soms wordt een tremorregistratie gedaan. Dat is een onderzoek met elektrodes om het type tremor te bepalen.

Welke behandeling is mogelijk?

- Bij een essentiële tremor kan het helpen om bijvoorbeeld geen cafeïne te gebruiken en spanning te verminderen. Vaak zijn ook medicijnen nodig. Veel gebruikte medicijnen zijn de betablockers (Propranolol) en Mysoline.
- Een intentietremor is vaak moeilijk te behandelen.
- De tremor bij de ziekte van Parkinson kan worden behandeld met medicijnen, zoals Dopamine. Vaak helpen medicijnen bij de ziekte van Parkinson maar een beetje voor de tremor.