

Z

Een tremor duidt zeker niet altijd op Parkinson

► De STIL orthese, een soort brace, dempt het trillen in de onderarm, maar hindert de beweging niet.

'Tremoren zijn in principe onschuldig, maar als je er veel last van hebt, kan de arts medicijnen voorschrijven'



Met trillende handen

Bij trillende handen denken we al snel aan oude mensen en de ziekte van Parkinson. Maar ook jongere mensen kunnen last hebben van beven: 2 procent van de bevolking kan niet koffie drinken of soep eten zonder te morsen. Hoe komt dat en wat is er aan te doen?

ELLEKE VAN DUIN

W ellicht een herkenbaar voorbeeld: „Wie gestrest of zenuwachtig is voor een speech of presentatie, kan last krijgen van een trillende hand”, zegt neuroloog Marina de Koning-Tijssen, onderzoeker en hoofd van het expertisecentrum voor patiënten met bewegingsstoornissen aan de Rijksuniversiteit Groningen. „Dat is niet altijd fijn, maar niets om je zorgen over te maken. Anders is het als je handen gaan beven zonder dat daarvoor een duidelijke oorzaak is aan te wijzen.”

Trillende handen wijzen op een tremor: een onvrijwillige trilling van ledematen, meldt de site van de Hersenstichting. De Koning: „Die komt met name voor als je lichaam in rust is, bijvoorbeeld als je op de bank zit. Dat begint vaak aan een kant om later ook op te treden aan de andere kant. Als mensen last hebben van trillende handen, is het eerste waar ze aan denken dat ze de ziekte van Parkinson hebben.”

In Nederland hebben 50.000 mensen de ziekte van Parkinson. Daarvan heeft 80

procent last van trillende handen, wat overigens niet als het meest invaliderend wordt ervaren. „Maar trillende handen betekenen dus niet meteen dat je Parkinson hebt”, benadrukt De Koning.

► 425.000 mensen trillen

Wat veel vaker voorkomt, is de essentiële tremor. Die zit wel in beide handen, maar kan ook in je benen of in je stem voorkomen. In Nederland zijn ongeveer

425.000 mensen die een essentiële tremor hebben. „Deze heftige trilling treedt juist wel op als je een bepaalde beweging maakt”, legt De Koning uit: bijvoorbeeld als je iets wilt pakken, een kopje naar je mond wilt brengen of een lepel soep wilt eten. Hoewel slechts 1 tot 2 procent van de bevolking boven de 40 jaar hier last van heeft, neemt een essentiële tremor relatief snel toe met het stijgen van de leeftijd. Boven de 65 jaar heeft wel 5 tot 6 procent last van een tremor.”

Het trillen kan licht beginnen en later verergeren. De Koning: „Gek genoeg helpt alcohol in de helft van de gevallen enig-

zins om het trillen te verminderen. In ongeveer 20 tot 50 procent van de gevallen kan een essentiële tremor erfelijk zijn.”

► Inspanning en stress

De derde soort tremor is de versterkte fysiologische. „Als je je enorm hebt ingespannen bij bijvoorbeeld het sporten, je hebt zwaar getild, of je bent verzwakt na een ziekbed, kun je gaan trillen. Ook stress of gespannenheid kan zorgen voor trillende handen. Sommige mensen hebben daar bij het minste of geringste al last van, bij andere is het meer een uitzondering.

Deze vorm dient zich over het algemeen op een jongere leeftijd aan, zo rond de pubertijd en is dus spiergerelateerd. De spieren zijn vermoeid en moeten de spanning kwijt. Ook mensen die kampen met een snel werkende schildklier kunnen last krijgen van trillende handen; dat is vaak de versterkte fysiologische tremor.”

Daarnaast kunnen bepaalde medicijnen trillingen als bijwerking veroorzaken.

► Onschuldig

In principe is een essentiële tremor onschuldig, zegt De Koning. „Als je er erg veel last van hebt, kan de arts je medicijnen voorschrijven, waardoor het vermindert. Ook bij een ernstige versterkte fysiologische tremor kun je baat hebben bij medicijnen. Zoals Propranolol: dat wordt voorgeschreven bij hartritme stoornissen, om migraine te voorkomen, bij een essentiële tremor (trillen), angstgevoelens en gespannenheid, en hoge bloeddruk.”

Een tremor komt niet van de ene op de andere dag op, verzekert De Koning. „Of het moet een functionele tremor zijn, waarbij ledematen ineens kunnen gaan trillen of schokken. Dat heeft dan soms met een stressvolle gebeurtenis te maken, zoals een trauma als een scheiding of een ongeluk dat net gebeurd is, waardoor men-

sen onwillekeurige bewegingen ontwikkelen. Dat is een functiefout, maar is niet op basis van een beschadiging in het zenuwstelsel.”

Maar over het algemeen is het een langzaam proces, weet de neuroloog. „Het kan met het verstrijken van de tijd verergeren. Als je ziet dat iemands handen trillen, is dat zeker al een poosje gaande.”

► Anti-tril brace

Om het dagelijkse leven voor mensen met een tremor gemakkelijker te maken, bedacht IJsbrand de Lange tijdens zijn studie in Delft een soort brace. „Wij hebben een anti-tremor orthese ontwikkeld. Een prothese vervangt een ledemaat, een orthese ondersteunt een ledemaat”, legt hij uit. Na jarenlang onderzoek, mede mogelijk gemaakt door de Hersenstichting, kon De Lange de orthese op de markt brengen met zijn opgerichte eigen bedrijf, STIL.

„De STIL Orthese voegt een mechanische demping toe aan de gewrichten in de pols en onderarm. Die werkt de tremor tegen, maar hindert vrijwillige beweging niet. Daardoor wordt de onderarm stabiel en kunnen mensen hun dagelijkse taken weer uitvoeren. Zo kunnen ze met stabielere handen weer eten, drinken en schrijven. Dat komt de zelfstandigheid ten goede, wat de kwaliteit van leven kan verbeteren.”

De reacties van patiënten zijn positief. „Mensen kunnen en durven weer meer. Zoals een man die met twee ortheses weer dwarsfluit kan spelen samen met zijn vrouw. Dat is toch ontroerend?”

Een voordeel van de orthese is juist ook de zichtbaarheid, zegt De Lange. „Mensen met een tremor ervaren vaak schaamte op publieke plekken of tijdens sociale afspraken. Door de orthese zie anderen meteen dat je wat aan je arm hebt. Dat kan juist een ijsbreker zijn om over de tremor te praten.”

'Een onvrijwillige tremor komt vooral voor als je lichaam in rust is, bijvoorbeeld als je op de bank zit'