

## **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 wordt hun tremor duidelijk zichtbaar. Deze vorm van tremor wordt fysiologische tremor genoemd. In deze folder wordt vooral aandacht besteed aan vormen van tremor waardoor mensen worden gehinderd in hun dagelijkse leven. Ongeveer 5% van de personen van 40 jaar en ouder heeft een tremor waar ze in meer of mindere mate last van hebben. Er zijn verschillende soorten tremor. Onderscheid kan worden gemaakt door te kijken naar de frequentie (hoe vaak per seconde het lichaamsdeel trilt), hoe groot de uitslag is (grof- of juist fijnslagig) en wanneer het trillen optreedt (bij bewegen of juist in rust).

## **Waar heb je last van?**

De meest voorkomende tremor is de essentiële tremor. Bij een essentiële tremor trillen meestal de handen. De tremor is fijnslagig en de frequentie is hoog. De tremor is meestal in rust afwezig en neemt toe bij het aanspannen en bewegen van de spieren in de armen. Ook andere lichaamsdelen waaronder het hoofd kunnen trillen. Een essentiële tremor kan hinderlijk zijn bij het schrijven en is bijvoorbeeld bij het dragen van een kopje duidelijk te horen. Dit maakt mensen soms onzeker. Spanning en bijvoorbeeld cafeïne verergeren de essentiële tremor. Een andere tremor die toeneemt bij trillen is de intentie-tremor. Deze tremor is grover. Bij deze vorm van tremor wordt het trillen van de arm duidelijker naarmate het doel dichterbij komt: bijvoorbeeld wanneer er met de vinger naar het puntje van de neus wordt gegaan. Naast de tremor bij houding of beweging bestaat er ook een rusttremor. Wanneer een lichaamsdeel enige tijd niet bewogen wordt ontstaat er een trage en grove tremor van de hand.

## **Wat is de oorzaak?**

Een essentiële tremor is vaak erfelijk. Vaak zijn er families waarbij een groot deel van de familieleden trilt. Bij een intentie-tremor is de oorzaak in de kleine hersenen gelegen. Een beroerte of een andere beschadiging van de kleine hersenen kan een intentie-tremor veroorzaken. Deze tremor is vaak asymmetrisch. De rust tremor wordt vooral gezien bij de ziekte van Parkinson. Deze tremor begint vaak asymmetrisch.

## **Hoe wordt de diagnose gesteld?**

Vaak is het verhaal van de patiënt en het neurologisch onderzoek voldoende om de soort tremor te benoemen. Soms zijn er scans nodig (bijvoorbeeld MRI) en soms wordt een tremorregistratie verricht (met behulp van elektrodes kan het type tremor worden bepaald).

## **Wat kun je eraan doen?**

- Het vermijden van bijvoorbeeld cafeïne en het verminderen van spanning kan een goed effect hebben bij patiënten met een essentiële tremor. Vaak is ook medicatie nodig. Veel gebruikte middelen zijn zogenaamde betablockers (Propranolol) en Mysoline.
- Een intentie-tremor is vaak moeilijk te behandelen

- De tremor bij de ziekte van Parkinson kan worden behandeld met medicatie (bijvoorbeeld Dopamine). Vaak reageert de tremor bij de ziekten van Parkinson maar beperkt op de medicatie.

Van <https://www.neurologie.nl/>

### **Tot slot**

De polikliniek Neurologie is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur via telefoonnummer: (079) 346 2563

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten. Dit kan via [communicatie@hagaziekenhuis.nl](mailto:communicatie@hagaziekenhuis.nl)