



# Essensiell tremor: Pasientinformasjon

## HVA ER DET?

Essensiell tremor (ET) er den vanligste av alle bevegelsesforstyrrelser. ET kalles også godartet essensiell tremor, familiær tremor eller arvelig tremor. Pasienter med ET kan oppleve ukontrollerbar skjelving (tremor) i hender, hode, stemme eller andre kroppsdeler. Tilstanden starter som regel i voksen alder, og kan gradvis forverres med årene. Tremoren er vanligvis tydeligst når man holder armene utstrakt eller gjør fine håndbevegelser, som å holde en kopp, bruke en skje, eller skrive. Tremoren gir seg som oftest når muskulaturen i hendene/armene er helt avslappet, for eksempel når disse hviles i fanget. Stress vil ofte føre til en forbigående forverring av tremoren.

## HVA ER ÅRSAKEN?

Årsaken til ET er ukjent, men over halvparten av pasienter har en eller flere i familien med skjelving. Man har ikke funnet noe gen som forårsaker ET. Hos dem med ET i familien starter ofte tremoren i yngre alder. Man tror at forandringer i hjernen forårsaker ET, men avbildning av hjernen er normal.

Det finnes ingen diagnostisk test for ET. Legen vil ofte ta blodprøver for å utelukke tilstander som kan forverre tremoren, som høyt stoffskifte. Noen medisiner kan også forverre tremor.

## FINNES DET NOEN BEHANDLING?

Det finnes effektiv behandling for å redusere tremor, men ET kan ikke kureres. Å bruke tyngre kopper, tyngre bestikk, eller vekter på håndleddene kan hjelpe noen. Noen kan ha god effekt av medisiner. Man må ofte «prøve og feile» litt før man finner medisiner med en god balanse mellom effekt og bivirkninger hos den enkelte pasient. Blant medisinene som kan hjelpe er:

- Betablokkere, for eksempel propranolol
- Epilepsimedisiner, for eksempel primidon, gabapentin, topiramet og klonazepam

Legen din kan også anbefale å kutte ned på kaffe, andre stimulerende stoffer og medisiner som kan forverre tremor. Enkelte tremorpasienter kan ha nytte av botulinumtoksin-injeksjoner. Dette middelet sprøytes inn i muskulaturen som forårsaker tremoren, og fører til en midlertidig svekkelse av denne muskulaturen, slik at tremoren reduseres. Dette må gjentas to til fire ganger i året, og er mest effektivt for pasienter med hode- eller stemmetremor.

Selv om medikamentell behandling kan hjelpe, og derfor bør forsøkes først, kan kirurgisk behandling vurderes hos dem med alvorlig tremor. Din nevrolog kan gi råd om den beste behandlingen for deg. Det finnes flere typer kirurgisk behandling for ET:

- Thalamotomi: En type hjernekirurgi der man ødelegger et område i en del av hjernen kalt thalamus
- Dyp hjernestimulering: En annen type thalamuskirurgi der en tynn ledning settes inn i thalamus og kobles til en styringsenhet som settes inn under huden på brystet
- Andre kirurgiske prosedyrer

## ER ESSENSIELL TREMOR EN TYPE PARKINSONS SYKDOM?

Nei. ET er omtrent ti ganger vanligere enn Parkinsons sykdom (PS). Til forskjell fra ET er tremoren ved PS mest synlig når muskulaturen hviler, fremfor når muskulaturen er aktiv. Andre tegn på PS, som ikke er typiske for ET, er treghet i bevegelser, gangvansker og andre funn ved legeundersøkelse.

## HVORDAN ER DET Å LEVE MED ESSENSIELL TREMOR?

Man har normal livslengde ved ET. Tremoren kan bli verre med tiden, men endringen skjer vanligvis langsomt, over mange år. Noen pasienter kan til slutt oppleve funksjonshemming, for eksempel vansker med skriving, spising, drikking eller opplevelse av skam. Mild tremor trenger ofte ikke behandling, og ingen behandling kan stanse eller bremse utviklingen av tilstanden. Det er først aktuelt å starte med medisiner når tremoren blir plagsom eller påvirker deg i dagliglivet.