

# Tremor

## Wat is een tremor?

Een tremor is een ritmische beweging van een deel van het lichaam, zoals een arm, hand, hoofd of stem. De tremor is meestal onwillekeurig en kan worden versterkt door spanning of inspanning.

## Soorten tremoren

Er zijn verschillende soorten tremoren. De indeling wordt gemaakt op basis van de situatie waarin de tremor optreedt. De meest voorkomende soorten zijn:

- **Houdingstremor:** Deze vorm van tremor treedt op wanneer iemand een bepaalde houding aanneemt. De tremor is meestal zichtbaar wanneer iemand zijn arm gestrekt houdt.
- **Intentietremor:** Deze vorm van tremor treedt op bij het uitvoeren van een beweging. De tremor is meestal zichtbaar wanneer iemand iets probeert te pakken of vast te houden.
- **Rusttremor:** Deze vorm van tremor is treedt vooral op in rustige houdingen (bij ontspannen arm, zoals tijdens zitten of lopen). De tremor is dus meestal zichtbaar in rust en neemt af bij beweging. Een oorzaak van een rusttremor is de ziekte van Parkinson, of soms een tremor door [dystonie](#).
- **Isometrische tremor:** Dit type tremor komt vooral voor tijdens het langer aanspannen van dezelfde spieren. Het bekendste voorbeeld is de zogenaamde orthostatische tremor, die optreedt in de benen als je een poosje stilstaat.

## Oorzaken van tremor

De meest voorkomende oorzaak van tremor is een zogenaamde essentiële tremor. Ook versterkt fysiologische tremor komt veel voor, en trillen kan ontstaan door bepaalde medicijnen (bijwerking). Daarnaast kan tremor een symptoom zijn bij andere aandoeningen, zoals trillen bij de ziekte van Parkinson. Ook kan er sprake zijn van een [functionele neurologische stoornis \(FNS\)](#). Een bijzondere vorm van tremor is [orthostatische tremor](#).

Essentiële tremor is de meest voorkomende vorm van tremor. De aandoening begint meestal op volwassen leeftijd, tussen de 30 en 60 jaar. De tremor is meestal zichtbaar in de handen, maar kan ook optreden in het hoofd, de stem of de benen. De tremor is meestal in rust afwezig en neemt toe bij het aanspannen en bewegen van de spieren.

De oorzaak van essentiële tremor is onbekend, maar de aandoening is vaak erfelijk. Er is een gen ontdekt dat een rol speelt bij het ontstaan van essentiële tremor.

Er is geen genezing voor essentiële tremor. De behandeling is gericht op het verminderen van de tremor en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Er zijn verschillende medicijnen die kunnen worden gebruikt om de tremor te verminderen. De meest gebruikte medicijnen zijn bètablokkers en anti-epileptica.

## Diepe hersenstimulatie voor tremor

In ernstige gevallen kan voor bepaalde vormen van tremor een operatie worden overwogen. De meest gebruikte operatie is [diepe hersenstimulatie \(DBS\)](#). Bij DBS worden elektroden in de hersenen geplaatst die elektrische impulsen afgeven. Deze impulsen onderdrukken de tremor.

## Algemene tips

Er zijn een aantal tips die kunnen helpen om de tremor te verminderen:

- **Ontspan:** Stress kan de tremor verergeren. Probeer daarom te ontspannen in situaties waarin de tremor optreedt.
- **Gebruik hulpmiddelen:** Er zijn verschillende hulpmiddelen die kunnen helpen om de tremor te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan een lepel met een antislipgreep, een antitril-lepel of een telefoonhouder.