

# Essentiell tremor: Viktiga fakta för patienter

## Vad är det?

Essentiell tremor (ET) är den vanligaste typen av rörelsestörning. Tillståndet kallas också för benign essentiell tremor, familjär tremor eller hereditär tremor. Patienter med ET kan uppleva okontrollerbara skakningar (tremor) i händer, huvud, röst eller andra kroppsdelar. Tillståndet gör sig vanligen till känna i vuxen ålder och kan därefter gradvis försämrats med åldern. Tremorn är vanligtvis mest tydlig när händerna hålls framåtsträckta eller vid finmotoriska handrörelser såsom att hålla en kopp, använda en sked eller skriva. Tremorn försvinner i regel om händer/armar är helt avslappnade såsom när de vilar på låren. Stress förvärrar ofta tremorn tillfälligt.

## Vad är orsaken?

Orsaken till ET är inte känd men vi vet att mer än hälften av alla patienter har en annan familjemedlem med tremor. Forskare har inte hittat genen/generna som ligger bakom ET. Hos patienter där ET finns i släkten tenderar symtomen att debutera vid en tidigare ålder. Forskare tror att orsaken till ET härrör från hjärnan men röntgenundersökningar av hjärnan hos patienter ser normala ut.

Det finns inget diagnostiskt test för ET. Din läkare kan dock vilja ta blodprov, såsom kontroll av sköldkörtelfunktion, för att utesluta andra tillstånd som förvärrar tremorn. En del läkemedel kan också förvärra tremor.

## Finns det behandling?

Det finns effektiv behandling för att dämpa tremor men det finns ingen botande behandling. Vissa patienter kan vara behjälpta av att använda koppar och köksredskap som försetts med tyngder liksom att bära tyngdförsedda handledsband. Läkemedel ger effekt hos en del patienter och vanligtvis provas en medicin i taget för att se om någon effekt uppnås. En del läkemedel fungerar bättre än andra vilket är beroende av den individuella patienten. Läkemedel som kan hjälpa vid ET innefattar:

- beta-blockerare, såsom propranolol
- antiepileptika (epilepsimedicin) såsom primidon, gabapentin, topiramet och klonazepam

Din läkare kan också ge råd om att minska på intaget av koffein, andra stimulerande ämnen och en del läkemedel som är kända för att ge tremor. Patienter som lider av en viss typ av tremor kan vara behjälpta av injektionsbehandling med Botulinum toxin. Botulinum toxin injiceras i de muskler som orsakar tremorn och försvagar tillfälligt de berörda musklerna i syfte att minska tremorn. Dessa injektioner måste upprepas två till fyra gånger per år och är framförallt effektiva hos patienter med huvud- eller rösttremor.

Medicinsk behandling kan hjälpa en del patienter med tremor och bör provas i första hand. Vid svår tremor kan dock även kirurgisk behandling övervägas. Din neurolog kan ge dig råd om vilka behandlingsalternativ som passar dig och din tremor bäst. Det finns mer än ett kirurgiskt behandlingsalternativ vid ET:

- Thalamotomi: en typ av neurokirurgiskt ingrepp där en del av hjärnan, thalamus, förstörs.
- Deep Brain Stimulation (DBS): en annan typ av kirurgi riktad mot thalamus där en tunn tråd (även kallad elektrod) placeras i thalamus och förbinds till en pacemakerliknande dosa placerad under huden på bröstet.
- Andra kirurgiska ingrepp

## Är essentiell tremor en typ av Parkinsons sjukdom?

Nej. ET är ca 10 gånger vanligare än Parkinsons sjukdom (PD). Till skillnad från ET är handtremorn vid PD framförallt uppenbar när patientens händer är avslappnade och inte används. Andra tecken på PD, som inte ses vid ET, innefattar en generell förlångsamning av rörelser, gångsvårigheter och andra undersökningsfynd.

## Vad kan jag som lever med ET förvänta mig?

ET förkortar inte din livslängd. Tremorn kan tillta med tiden men detta sker vanligen långsamt över många år. En del patienter kan så småningom utveckla en viss nivå av funktionsnedsättning såsom svårigheter att skriva, äta och dricka men även förlägenhet i sociala situationer. Lindrig tremor behöver vanligtvis inte behandlas och tidigt insatt behandling varken stoppar eller bromsar den naturliga utvecklingen av tillståndet. Medicinering bör endast övervägas när tremorn påverkar din dagliga livsföring eller skapar problem för dig.