

Was ist essentieller Tremor?

Der essentieller Tremor (ET) ist gegenüber dem physiologischen, natürlichen Tremor eine spezifische neurologische Bewegungsstörung/Zittern noch unbekannter Ursache, von der Männer und Frauen gleichermaßen betroffen sein können. Der ET hat nichts mit Parkinson zu tun!

„Essentiell“ bedeutet, dass es für diesen Tremor keine andere Ursache - z.B. eine andere Krankheit oder die Einnahme von Medikamenten - gibt. Der ET ist ein chronischer Zustand, der gewöhnlich durch unfreiwillige/unkontrollierbare rhythmische Bewegungen eines Körperteils (z.B. der Hände, des Kopfes, der Beine), die durch Muskelkontraktionen produziert werden, gekennzeichnet wird. Dieser Tremor kann isoliert oder in Kombination auftreten (z.B. Hände und Kopf).

Der ET gilt normalerweise ein als langsam progredienter (fortschreitender), chronischer Zustand. Jedoch kann es Perioden geben, in denen die Symptome (Krankheitsbeschwerden) unverändert bleiben und sich nicht verschlechtern. Bei vielen Leuten ist die Krankheit aber auch nicht progredient, und der Tremor ist das ganze Leben nicht stark ausgeprägt.

Da die Ursache des ET noch nicht genau bekannt ist, kann nur seine Erscheinung behandelt werden. Die symptomatische Therapie ist für diejenigen Betroffenen des ET notwendig, deren Tremor die Aktivitäten des täglichen Lebens behindert. Am häufigsten tritt der Handtremor -normalerweise in beiden Händen - auf. Bei ungefähr 10 bis 15% der Patienten wird der Tremor zuerst in der dominierenden Hand beobachtet. Der Tremor kann am besten gezeigt werden, während der Patient eine örtlich festgelegte Position gegen die Schwerkraft einnimmt (z.B. Ausstrecken der Arme etc.) – er ist dann offensichtlich. Diese Art des Tremors nennt man Haltetremor – er ist ein Hauptbestandteil des ET. Der Haltetremor des ET hat nichts zu tun mit dem Ruhetremor, der bei der Parkinson-Krankheit auftritt, – er verringert sich bei Bewegung.

Da die Krankheit fortschreiten kann, erfahren die einzelnen ET-Patienten einen unterschiedlichen Grad der Funktionsunfähigkeit und des resultierenden Handikaps durch den Tremor. Ein Teil der Betroffenen hat Schwierigkeiten, die täglichen Aufgaben durchzuführen, die eine feine Bewegungssteuerung (Feinmotorik) erfordern. Das Halten von Gegenständen (z.B. ein Glases Wasser) und Durchführen von feineren Arbeiten (z.B. Schreiben, Essen, Trinken, Rasieren, Zuknöpfen eines Hemdes) kann schwierig bis unmöglich sein.

Obleich die Ursache für den essentiellen Tremor noch nicht bekannt ist, berichten Patienten, dass der Tremor sich unter Stress und Aufregung erheblich verschlimmert.

Der ET bringt psychosoziale Effekte mit sich: Den Betroffenen ist es oft peinlich oder unangenehm, dass der Tremor für Außenstehende sichtbar ist. Der Tremor behindert die Aktivitäten des täglichen Lebens, er kann dem Betroffenen die Fähigkeit nehmen, bestimmte Arbeiten durchzuführen. Oftmals führt er zur Zurücknahme von sozialen Aktivitäten und Kontakten.

Allgemeine Verhaltensregeln und Tricks bei der Alltagsbewältigung:

1. Vermeiden, aus einer vollen Tasse/Glas zu trinken; stattdessen aus einer halbvollen Tasse trinken.
2. Im Café oder auf Besuch um einen Kaffeebecher anstatt einer Kaffeetasse bitten. Die großen Kaffeebecher sind einfacher zu handhaben.
3. Wenn möglich, auf langstielige Gläser (z.B. Sektgläser) verzichten. Das ist auf Besuch nicht immer durchführbar. Bei der Anschaffung eigener Gläser kann das aber berücksichtigt werden.
4. Schreibarbeiten mit einer Schreibmaschine oder einem PC ausführen.
5. Unterschrift vereinfachen oder verkürzen.
6. Einen eigenen Stift/Kugelschreiber, mit dem man gut schreiben kann, bei sich tragen. Dadurch kann der Patient vermeiden, in unangenehme Situationen gebracht zu werden, in denen man ihm einen Stift in die Hand drückt, mit dem er nicht schreiben kann.
7. Die Einnahme einer kleinen Menge Alkohol kann zu einer Verringerung des Tremors führen. Jedoch kommt es am folgenden Tag meist zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Tremor-Symptome. Alleine diese Tatsache zeigt, dass ein regelmäßiger Alkoholgenuss keine Lösung darstellt. Der Genuss von etwas Alkohol stellt zwar keine Gefahr für die meisten Leute dar, kann aber zur Alkoholabhängigkeit bei hierfür empfänglichen Personen führen.
8. Aufregung, Stress, Trauer und Unsicherheit führen zu einer erheblichen Verstärkung des Tremors. Diese Faktoren sind Bestandteile des täglichen Lebens eines jeden und lassen sich nur in geringem Maße beeinflussen. Für den ET-Patienten ist es deshalb besonders wichtig, sich geeignete Kompensationsmaßnahmen anzueignen. Erlernen Sie Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Meditation o.ä.) mit denen die „Tremor-spitzen“ bei Stress und Aufregung abgebaut werden können.
9. Die Familie und gute Freunde über die Probleme aufklären. Wenn diese automatisch eine große Tasse hinstellen und auch halbvoll gießen, muss nicht jedes Mal erneut darauf hingewiesen werden.
10. Es ist keine Schande, auch mal um Hilfe zu bitten, wenn man irgendetwas nicht allein bewerkstelligen kann!
11. Bei manchen ET-Betroffenen verstärkt der Genuss von Koffein den Tremor vorübergehend, deshalb sollten diese Patienten weitgehend auf Koffeingenuss verzichten.

Medikamentöse Behandlung:

Es gibt keine Heilung für den ET oder seine zugrundeliegenden Ursachen. Einige Medikamente, die für andere Krankheiten entwickelt wurden, haben ihren Nutzen auch in der ET-Therapie gezeigt: Propranolol beispielsweise, Metoprolol, Primidon und deren Kombinationen können von Ihrem Neurologen/Neurologenarzt individuell eingesetzt werden!

Einige ET-Patienten profitieren von der medikamentösen Therapie, einige Patienten nicht. Leider ist die klinische Antwort zu den Medikamenten variabel und manchmal auch unzugänglich. Alle Medikamente haben das Potenzial für nachteilige Reaktionen (Nebenwirkungen), weshalb Risiko und Nutzen abgewägt werden müssen.

Allgemein ist der soziale Rückzug eine denkbar schlechte Lösung. Die Betroffenen sollten Vertrauen zu ihrem engsten Umfeld aufbauen und mit diesem über die Schwierigkeiten, die sie durch die Funktionseinschränkung haben, sprechen. Für das eine oder andere Problem lässt sich vielleicht gemeinsam eine Lösung finden.