

# Skjálfti hjá sjúklingum með Parkinsonsveiki



## Skjálfti hjá sjúklingum með Parkinsonsveiki

Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita einstaklingum með Parkinsonsveiki, aðstandendum þeirra og umönnunaraðilum upplýsingar um úrræði við skjálfta.

Með skjálfta er átt við litlar rykkjóttar hreyfingar sem koma fram í hendi eða fæti. Stundum er skjálfti fyrsta einkenni Parkinsonsveiki, en skjálfti kemur ekki fram hjá öllum.

### Ástæður og einkenni

Ástæður skjálfta í Parkinsonsveiki má rekja til skorts á taugaboðefninu Dóпамíni. Skjálfti kemur oftast fram á meðan einstaklingurinn er í hvíld en hverfur síðan við hreyfingu. Slíkur skjálfti kallast hvíldarskjálfti. Einkennandi er, að skjálftinn hefst í fingrum annarrar handar áður en hann breiðist út og veldur skjálfta á öllum handleggnum. Skjálftinn getur einnig breiðst út til fótár þeirrar líkamshliðar sem hann byrjaði í. Eftir nokkur ár getur skjálftinn einnig komið fram í hinum líkamshelmingnum.

Örsjaldan getur borið á skjálfta í vörum eða neðri kjálka. Sumir finna einnig fyrir „innri skjálfta“. Þetta er tilfinning um skjálfta í öllum líkamanum, sem ekki er sýnilegur öðrum.

Skjálftinn er sjaldnast stöðugur. Hann kemur og fer og áhrif á líðan og færni einstaklinga eru mismikil. Streita og álag getur ýtt undir skjálfta sem minnkar svo aftur þegar komið er í rólegri aðstæður á ný.

Sum lyf geta aukið skjálfta, s.s. róandi lyf, lyf gefin við ógleði og flogaveikilyf. Ef þú þarft að nota slík lyf eða lyf sem þú hefur ekki tekið áður, er þér ráðlagt að tala við heimilislækni, taugalækni eða Parkinsonshjúkrunarfræðing til þess að fá staðfestingu á að þau stuðli ekki að auknum skjálfta.

### Góð ráð til að draga úr skjálfta

- Kreppa og rétta úr fingrunum.
- Kreista mjúkan hlut s.s. gel-bolta.
- Kasta hlut á milli handanna, t.d. bolta, epli, appelsínu, eða litlum grjónapoka.
- Taka penna í hönd og snúa honum í hringi.
- Taka um spilastokk og raða á borð t.d. leggja kapal.
- Grípa um stólarm eða halda um stólsessu.
- Sitja á hendinni.

- Fá annan einstakling til þess að halda í hendina.
- Notað þungt armband ef skjálfti hamlar skrift (fæst í sportbúðum – er einnig stundum notað við þjálfun).
- Kasta bolta í vegg.
- Spila borðtennis.
- Leita ráðgjafar hjá sjúkraþjálfara.
- Hvíldarskjálfta í fótleggjum má minnka með hreyfingu, s.s. að ganga um eða krækja fæti/fótum utan um stólfót.

## Aðrar aðferðir til að minnka skjálfta

- **Lyfjameðferð:** Oftast gengur vel að ráða við skjálftann með því að nota levódópalyf s.s. Madopar, Sinemet og sumir dópamín samherjar virka líka. Til þess að fá upplýsingar um lyfjameðferð við Parkinsonsveiki og skjálfta af hennar völdum er ráðlagt að tala við lækni.
- **Draga úr streitu:** Eins og áður segir getur streita aukið skjálfta og gert önnur einkenni Parkinsonsveiki verri og því er mikilvægt að finna aðferð sem hjálpar þér til þess að slaka á. Hreyfing og þjálfun er oft gagnleg. Aðrar óhefðbundnar aðferðir s.s. slökun, ilmólíumeðferð, jóga, svæðanudd og tónlistar- og listmeðferð hafa reynst gagnlegar við að draga úr streitu.
- **Skurðaðgerð með raförvun á heilastöðvar** (Deep Brain Stimulation=DBS). Er úrræði sem íhugað er þegar einkenni sjúkdómsins eru orðin mikil og lyfjameðferð dugar ekki til að slá nægilega vel á þau. Slík aðgerð hentar ekki öllum og henni fylgja aukaverkanir eins og við aðrar skurðaðgerðir.

## Hvar er hægt að leita eftir aðstoð?

- Hægt að er leita til heimilislæknis eða heilsugæslu vegna skjálfta.
- Ef þú ert í tengslum við taugateymi Landspítala er hægt að fá ráðleggingar þegar þú ferð í eftirlit hjá hjúkrunarfræðingi eða taugalækni.
- Taugateymi Reykjalundar (endurhæfingarmiðstöð SÍBS), tekur til meðferðar fólk með Parkinsonsveiki sem er yngri en 75 ára þar sem meðal annars er tekið á vandamálum sem tengjast skjálfta. Umsókn þarf að berast til Reykjalundar frá heimilislækni eða taugalækni.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI 2017. SAMÞYKKT AF MENNTAEILD LSH 2017

BÆKLINGURINN UNNIN AF:

JÓNINU H. HAFLÍÐADÓTTUR, MARIANNE ELISABETH KLINKE  
OG GUÐBJÖRGU ÞÓRU ANDRÉSDÓTTUR.

LJÓSMYNDIR:

JÓN BALDVIN HALLDÓRSSON

HÖNNUN:

SAMSKIPTAEILD LSH