

ORTHOSTATISCHER TREMOR (OT)



Was ist OT?



Orthostatischer Tremor (OT) ist eine seltene Bewegungsstörung, die durch schnelle Muskelkontraktionen mit hoher Frequenz (13-18 Hz) in den Beinen und manchmal im Rumpf beim Stehen gekennzeichnet ist.

Menschen mit OTempfinden ein Gefühl der Unsicherheit oder fehlenden Balance beim Stehen, nicht jedoch beim Sitzen oder Gehen.

Ursachen und Behandlung

Die genaue Ursache ist bisher nicht erforscht. Es gibt keine Heilung. Bestimmte Medikamente können helfen, die Symptome zu verbessern.

Aber nicht jeder spricht gut auf diese Medikamente an, und die Wirkung kann nach einigen Monaten oder Jahren nachlassen.

Bestimmte Anpassungen im Alltag können hilfreich sein, wie die Verwendung eines Stuhls beim Duschen.

Wie fühlt sich OT an?

Menschen mit OT bemerken möglicherweise die Muskelkontraktionen gar nicht. Sie fühlen sich unsicher beim Stehen oder verspüren den Drang, sich zu bewegen oder zu setzen. Der Tremor an sich ist nicht schmerzhaft. Aber Betroffene können Schmerzen in den Beinen oder Muskelverspannungen entwickeln.

STEHEN KANN DOCH JEDER – BIS ES SCHWIERIG WIRD

Wussten Sie schon...?



Die Aktivität in den Bein- oder Armmuskeln hört sich mit einem Stethoskop wie ein Hubschrauber an, ein typisches OT-Merkmal.

Es ist wie...

...beim Radfahren – je langsamer man fährt, desto wackliger wird es, und still stehen bleiben geht nicht. ...beim Stehen auf einer Slackline.



Wie wird OT diagnostiziert?



Bitten Sie Ihren Arzt, ein **Stethoskop** etwas außerhalb des Oberschenkels oder der Wade zu platzieren. Im Falle von OT ist ein Geräusch wie von einem Hubschrauber zu hören.

Eine weitere Möglichkeit bieten **Tremor-Smartphone-Apps** mit dem Accelerator Feature.

Die Diagnose kann mit einer **Elektromyographie (EMG) im Stehen** bestätigt werden.

Du musst vielleicht für die richtige Diagnose kämpfen, aber das ist es wert!

Wo gibt es mehr Infos?

[Orthostatic Tremor Network Website](#)

[Lokale Support-Gruppen](#)

[Facebook Primary Orthostatic Tremor Support Group](#)

[Cleveland Clinic: Orthostatic Tremor](#)

[Hidden Disabilities Sunflower ID Card](#)

