

## SPIERTREKKINGEN

### **Vraag het aan de dokter**

**Q:** Veel mensen die spiertrekkingen hebben vrezen dat ze ALS hebben omdat dat dikwijls geassocieerd wordt aan de ziekte. Wanneer iemand veel spiertrekkingen heeft, zelfs dagelijks, kan dat dan het begin zijn van ALS?

**A:** Spiertrekkingen komen frequent voor, vooral wanneer mensen teveel koffie drinken, of teveel stress hebben, of niet genoeg slaap. Klinkt dat vertrouwd?

Natuurlijk, het eerste wat mensen gaan doen wanneer ze een symptoom hebben is naar de computer lopen om te zien wat Dr. Google daarover te zeggen heeft. Ik heb dat zopas eens gedaan en ik kreeg 1.390.000 resultaten in 0,25 seconden. Een van de heel eerste items die verscheen was een Wikipediadefinitie leidende tot de term "fasciculaties," (wat staat voor spiertrekkingen), suggererend dat de symptomen zouden kunnen geassocieerd zijn met ALS. En dan is het uiteraard normaal in paniek te geraken. Dus, als je niet onder stress stond vooraleer je op het internet ging, dan zou dat zeker wel het geval zijn na het consulteren van Dr. Google.

Maar wacht even. Er zijn vele dingen die spiertrekkingen kunnen veroorzaken, met inbegrip van vermoeidheid, angst, of zelfs een zenuwklemping in de nek. Spierkrampen, eveneens, zijn zeer veelvoorkomend, en kunnen veroorzaakt worden door zulke zaken als overbelasting of zelfs deshydratie. Kijk gewoon naar een basketbalspel: blijkbaar ligt daar altijd iemand op de grond met significante spierkrampen.

Symptomen zoals spiertrekkingen en spierkrampen betekenen niet veel op zichzelf; ze zijn erg veelvoorkomend en aspecifiek. Om ALS te diagnosticeren moet een arts tekens zien van progressieve spierzwakte.

Wat veroorzaakt er fasciculaties? Ze ontstaan op de uiteinden van de zenuwen, axonen genoemd, daar waar zij dichtbij contact met de spier komen. De uiteinden van de axonen worden ervan verdacht overgevoelig te zijn aan depolarisatie (elektrische ontlading), wat is wat een spier triggert om samen te trekken. Wanneer een zenuw ontlaadt, elke dag onnoemelijk frequent op bevel, dan begint een elektrische

impuls in de zenuw, beweegt zich voort in de richting van de spier, triggert de loslating van een chemische stof (acetylcholine) die over de tussenuimte tussen het zenuwaxon en de spier "zwemt" en zich vastzet op een receptor op de spier en daar een ontlading (en daardoor contractie) te weegbrengt. Het gecompliceerde proces neemt maar een kleine fractie van een seconde in beslag. Wanneer iets daarvan onwillekeurig gebeurt, dan contraheren de spiervezels ongewild – en veroorzaakt een spiertrekking of fasciculatie!

Sommige mensen met ALS vragen zich af of de aanwezigheid van spiertrekkingen betekent dat ze een slechte of snel voortschrijdende vorm hebben van de aandoening. In feite, het hebben van fasciculaties correleert niet met hoe snel de aandoening progressie vertoont.

Ik zou voorstellen dat mensen met fasciculaties of spierkrampen enkele maanden afwachten – al is er geen harde of vaste regel – alvorens een medisch onderzoek te vragen. Dikwijls zal het trekken of zullen de krampen gewoon op zichzelf stoppen. Als dat niet zo is, dan heeft het zin uw probleem te laten onderzoeken.

Een internist of neuroloog zal u enkele vragen stellen, wat meer willen vernemen over wat je hebt ervaren, en uw lidmaat in een ontspannen positie houden om trekkingen te bestuderen. Hij of zij zou dan kunnen wensen dat je een spiertest (EMG) ondergaat om beter te begrijpen wat er gaande is. Bloedtesten kunnen ook nodig zijn.

Dikwijls zullen de resultaten normaal blijken maar zal de dokter u voorstellen een beetje langer af te wachten om te zien of er zich iets verder ontwikkeld over de komende maanden. Zelfs in de 21ste eeuw is er soms geen pasklare test of procedure die u een duidelijk antwoord over een probleem kan geven. Met fasciculaties is dat zeker het geval.

Wachten is een uitdaging voor de meeste mensen, maar de kansen zijn zwaar in het voordeel van het niet hebben van ALS. Zoals men zegt "veel voorkomende dingen komen veel voor" en ALS is niet veelvoorkomend, vooral niet in vergelijking met overmatig koffiegebruik en stress.