Norsk Tourette Forening

Ufrivillige bevegelser og lyder.

Kan det være Tourettes syndrom?



Hva er Tourettes syndrom?

Tourettes syndrom (TS) er en tilstand som kjennetegnes ved tics.

Tics:

- er plutselige, ufrivillige, raske, gjentatte, formålsløse bevegelser eller lyder.
- kan variere i hyppighet og intensitet gjennom dagen, over uker eller måneder.
- kan midlertidig undertrykkes, men oftest i korte perioder.
- flytter seg ofte fra en kroppsdel til en annen.
- kan i varierende grad bli forsterket av angst, stress, nervøsitet, kjedsomhet, å glede seg til noe, lite søvn, enkelte medikamenter, mm.

Eksempler på tics kan være blunking, grimaser, neserynkning, hodekast, armbevegelser, klapping, piping, harking, snufsing, stamming, hyl, mm. Ufrivillige bevegelser eller sammentrekninger i muskler, kalles motoriske tics, og ufrivillige lyder kalles vokale tics. Tics kan opptre som enkle tics eller sammensatt av flere ulike tics samtidig.

Tics er ikke alltid synlig for andre. Det kan for eksempel være å krølle/ knekke tærne i skoene, stramme magemusklene, knytte nevene hardt i lomma, stramme kjeven og ulike pustetics (holde pusten, bare puste inn eller ut).

Noen tics er mer plagsomme i hverdagen enn andre, og tics som i utgangspunktet er «uskyldige» kan bli plagsomme i gitte situasjoner. Å himle med øynene eller «sukke oppgitt» kan skape vanskeligheter i sosiale sammenhenger.

Tics forandrer seg. Nye kan komme til, og gamle kan bli borte. Tics følger et tiltagende og avtagende mønster, men mønsteret er uforutsigbart. Uforutsigbarheten kan bidra til forvirring og beskyldninger om at tics er noe en gjør for å få oppmerksomhet, noe som ikke er tilfelle.

Symptomene starter vanligvis i tidlig skolealder. De første symptomene er oftest tics i ansiktet, for eksempel overdreven blunking eller grimaser. Motoriske tics kommer ofte før vokale tics. For å få diagnosen kreves debut før 18 års alder. Minst to motoriske og ett vokalt tics må ha vært til stede, men trenger ikke opptre samtidig. Symptomene skal ha opptrådt daglig, eller nesten daglig, i minst 12 måneder.

Det naturlige forløp av Tourettes syndrom varierer betydelig fra individ til individ, og hvor hardt man er rammet varierer fra meget lette tilfeller til en alvorlig tilstand. Det er vanlig at ticsene er på sitt mest intense i ungdomsårene. De fleste er mindre plaget av sine tics når de blir voksne. TS forekommer 3- 4 ganger hyppigere hos menn enn hos kvinner.

Selv om banning eller bruk av upassende ord og/ eller setninger kanskje er det mest kjente symptomet, forekommer dette kun hos 10-15 % av de med TS. De som strever med dette, kan vanskelig kontrollere trangen til å si «det forbudte» selv om det er helt det motsatte av hva de mener.

Tilleggsvansker

Sameksisterende tilstander forekommer ofte ved TS. De vanligste er ADHD og tvangstanker/ tvangshandlinger (OCD), angst og depresjon.

I tillegg forekommer vansker som ikke regnes som egne diagnoser. Bl.a.:

- *Sensorisk overfølsomhet*
  Overfølsomhet for sanseinntrykk er vanlig ved TS. Sensorisk overfølsomhet innebærer at en reagerer raskere, lengre og mer intenst på sensoriske stimuli knyttet til lukt, syn, smak, hørsel, berøring og smerte.
- *Smerter/ utmattelse*
  Det er kjent at både tics, og undertrykking av tics, kan medføre fysiske plager over tid. Smerter i muskulatur knyttet til tics, særlig i nakke, skuldre og kjeve er ikke uvanlig. Hodepine og migrene forekommer ofte.
  Andre eksempler er tannskader, bitt i munnen og sår f.eks pga. slikking rundt munnen. Uttalt tretthet og slitenhet i perioder med mye tics kan være en utfordring. Tics kan også være til stede under søvn, og påvirke søvnkvaliteten.

Tilleggsvanskene kan for noen skape større utfordringer enn ticsene i seg selv.

Behandling

Tourettes syndrom kan ikke kureres, og målet for behandling blir å redusere symptomene. Lette tics krever vanligvis ingen behandling. Noen bruker medisiner for å dempe ticsene, og det finnes ikke- medikamentelle behandlingsmetoder som kan hjelpe. Dersom tilleggsvanskene er de mest plagsomme, bør disse behandles først.

Informasjon og kunnskap om tilstanden er til god hjelp både for personer med Tourettes syndrom og andre i vedkommendes nettverk.

Norsk Tourette Forening har utarbeidet flere brosjyrer som kan være nyttige, og er behjelpelige med informasjon.

Vil du vite mer om Tourettes syndrom? Les mer på:
www.touretteforeningen.no

Norsk Tourette Forening

www.touretteforeningen.no
Tekst: Liv Irene Nøstvik
2026

VÅR VISJON:

ET SAMFUNN SOM
INKLUDERER, LIKESTILLER
OG VISER
FORSTÅELSE FOR
ALLE MED
TOURETTES SYNDROM

T illit
I nkludering
K ompetanse
S amhold

