

Smerter og tics - et undervurdert problem?



Liv Irene Nøstvik
Daglig leder, Norsk Tourette Forening

Det er kjent at tics, men også undertrykking av tics, kan medføre fysiske plager over tid, men det er lite kunnskap om dette. Det foreligger ikke kjente studier som sier noe om sammenhengen med tics og smerter og skader.

Personer med TS forteller ofte at de har smerter i muskulatur knyttet til tics, særlig i nakke, skuldre og kjeve. Mange forteller også om uttalt tretthet og slitenhet generelt i faser hvor de har mye tics. Hodepine og stram muskulatur i nakken forekommer ofte. Tannskader, bitt i munnen og muskel/skjelett-skader etter intense tics kan også forekomme.

På den årlige europeiske TS-konferansen i Hannover våren 2019, la den engelske pasientorganisasjonen Tourettes Action (TA) frem resultater fra en medlemsundersøkelse om erfaringer med smerter og tilgang til behandling for smerter og fysiske problemer forårsaket av tics.

Bakgrunnen for undersøkelsen var hyppige tilbakemeldinger fra medlemmer om at tics medfører kroniske smerter og skader. Selv om litteraturen antyder at «tics i sjeldne tilfeller kan forårsake skader» er ikke dette blitt systematisk utforsket. De europeiske retningslinjene forslår at «fysiske konsekvenser av tics (også smerter/skader i muskler og ledd)» bør kartlegges under utredning og oppfølging av pasienter med TS.

Smerter kan komme av tilbakevendende eller kraftige tics som skaper ubehag ved plutselige eller gjentakende ekstreme bevegelser. Det er

en mangel på kvalitative studier som støtter bruk av fysioterapi ved behandling av smerter ved TS og det er lite kjent hvordan mennesker med TS håndterer sine smerter til daglig og om de oppsøker hjelp for dette.

Da de foreløpige resultatene fra undersøkelsen ble presentert hadde 295 personer med TS fullført undersøkelsen. Personene ble bedt om å beskrive skader, fysiske problemer eller smerte etter tics og om dette var et spesielt problem de erfarte regelmessig. Det ble ikke innhentet detaljer vedrørende alder eller kjønn.

Nesten 100% rapporterte smerter etter tics.

87% av respondentene svarte at fysiske ubehag på grunn av tics påvirket dagliglivet fra «moderat» til «ganske mye». Mange benyttet smertestillende medikamenter daglig for å håndtere smertene.

Noen tics som ble fremhevet med smertefulle konsekvenser var:

- Munn-tics som forårsaket sår rundt munnen
- Tilbakevendende hodepine
- Nakkesleng-tics som resulterer i whiplash
- Mage-tics som forårsaket kvalme og halsbrann

- Hoderisting som forårsaket jevnlig neseblødninger
- Øyegnidning som forårsaket øyeskade og tap av syn
- Gulpetics som gjør det vanskelig å svelge mat

Tourettes Action anbefaler på bakgrunn av undersøkelsen at smertefulle tics behandles med smertelindring og fysioterapi, og at forskning er nødvendig med hensyn til bruk av fysioterapi ved TS.

Mulig tiltak ved smerter og tics:

Dersom tics skaper smerter og/ eller skader i muskulatur, bør behandling forsøkes for å dempe ticsene, enten med ikke medikamentelle tiltak eller medisiner.

Fysioterapi, spesielt psykomotorisk avspenning, kan være et hjelpemiddel ved tics-utløste smerter. Noen har også hjelp av massasje og øvelser, men dette er veldig individuelt og må vurderes av fysioterapeut. Avslapningsøvelser kan være et godt hjelpemiddel ved smerter.

Smertestillende medikamenter kan, i samarbeid med lege, vurderes i perioder.

Det er ikke publisert noen forskningsartikkel ennå. Link til poster presentasjonen til Dr Seonaid Andersen¹, Professor Mark Edwards² and dr Tara Murphy³ på hjemmesiden til Tourettes Action.

<https://www.tourettes-action.org.uk/news-352-essts-2019-news.html>.



Foto: Shutterstock