

Neurologie

Wat is MS

MS (Multiple Sclerose) is een ziekte van de hersenen en het ruggenmerg die ervoor zorgt dat bepaalde zenuwen niet goed meer werken.

MS is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem het eigen lichaam aanvalt.

Het is nog niet precies bekend hoe MS ontstaat.

De hersenen en het ruggenmerg vormen samen het centrale zenuwstelsel. Het centrale zenuwstelsel zorgt ervoor dat vanuit de hersenen signalen naar het lichaam worden gestuurd die het lichaam vertellen wat het moet doen, denken en voelen.

De signalen gaan via neuronen door het lichaam. Neuronen zijn zenuwcellen met een lange uitloper. Om de uitloper van het neuron zit myeline (een bescherm laag). Myeline zorgt ervoor dat de signalen soepel worden doorgegeven.

Soms valt het eigen afweersysteem de myeline aan. Hierdoor ontstaan er littekens op de uitloper van het neuron waardoor signalen niet goed of helemaal niet meer worden doorgegeven. Het lichaam krijgt niet meer de informatie die het nodig heeft om goed te kunnen werken en er ontstaan klachten.

Dit noemen we MS (Multiple Sclerose).

Klachten

De klachten bij MS kunnen per persoon erg verschillen. Sommige mensen hebben lichte klachten of weinig klachten, anderen kunnen veel meer last hebben.

Klachten die veel voorkomen zijn:

- Erg moe zijn.
- Zwakke of stijve spieren.
- Problemen met zien, zoals wazig of dubbel zien.
- Tintelingen of pijn in de armen of benen.
- Problemen met evenwicht of met lopen.
- Problemen met slikken of praten.
- Angstige of sombere gevoelens.
- Problemen met denken, onthouden en/of concentreren.

Behandeling

Er is geen medicijn tegen MS om je beter te maken. Wel zijn er medicijnen die de klachten minder kunnen maken en de ziekte helpen remmen.

Ook kun je ondersteuning krijgen van verschillende zorgverleners:

Neuroloog

- Stelt de diagnose (stelt vast welke ziekte je hebt).
- Doet lichamelijk onderzoek.
- Begeleidt de medische behandeling.

MS-verpleegkundige

- Begeleidt en geeft voorlichting.

Fysiotherapeut

- Helpt om de spieren sterker te maken en het evenwicht te verbeteren.
- Helpt om zo goed mogelijk te blijven lopen en bewegen.
- Kan je, als dat nodig is, leren hoe je gemakkelijker en veiliger kunt bewegen met een hulpmiddel.
- Geeft oefeningen en adviezen voor thuis.

Logopedist

- Kan advies geven en helpen bij problemen met spreken en begrijpen.
- Kan helpen als je slikproblemen hebt bij eten en drinken.

Ergotherapeut

- Helpt om dagelijkse activiteiten makkelijker te maken, zoals aankleden, koken en werken.
- Geeft advies over hulpmiddelen die je thuis of op het werk kunt gebruiken. Zo kun je zo zelfstandig mogelijk leven en doen wat je belangrijk vindt.
- Geeft adviezen over hoe je om kunt gaan met vermoeidheid door MS en om een betere energiebalans te krijgen.

Klinisch psycholoog

- Kan helpen bij de mentale (geestelijke) gevolgen van MS.

Neuropsycholoog

- MS kan ook invloed hebben op het denken, geheugen en de concentratie. Een neuropsycholoog kan onderzoeken hoe dit bij jou gaat en jou helpen hier beter mee om te gaan.

Uroloog

- MS kan zorgen voor problemen met de blaas. Je moet misschien vaak plassen of hebt moeite met plassen. Ook kun je gevoeliger zijn voor blaasontsteking. Een uroloog onderzoekt de oorzaak van je klachten en kan je helpen.

Revalidatiearts

- Het doel van revalidatie is om te helpen zelfstandig te blijven leven, wonen en werken. Een revalidatiearts geeft advies over de ondersteuning die je daarbij nodig hebt en leidt een team dat jou op verschillende manieren kan helpen.

Het verloop van MS

Beginnende MS (Relapsing remitting MS)

Bij de meeste mensen begint MS met aanvallen die komen en gaan. Zo'n aanval heet ook wel een 'schub' of 'relapse'. Na de aanval herstellen de klachten weer. We noemen dit relapsing remitting MS.

MS die langzaam erger wordt (Secundair progressieve MS)

Relapsing remitting MS kan overgaan in secundair progressieve MS. In deze fase verdwijnen de aanvallen, maar je gaat wel achteruit. Het lopen gaat bijvoorbeeld moeilijker. Bij sommige mensen begint deze fase al na een paar jaar. Bij anderen pas na 20 jaar of meer. En soms komt deze fase helemaal niet.

MS die meteen erger wordt (Primair progressieve MS)

Bij een kleine groep begint MS niet met aanvallen maar direct met achteruitgang. Dit heet primair progressieve MS. Hoe snel of langzaam die achteruitgang gaat, verschilt per persoon. Vaak begint de achteruitgang met problemen met lopen.

Leven met MS

Leven met MS kan moeilijk zijn. Je bent misschien moe, je ziet slecht of je hebt last van je spieren. Dit kan invloed hebben op je dagelijks leven. Onderstaande tips en adviezen kunnen misschien helpen.

Bewegen

Probeer elke dag zoveel mogelijk te bewegen. Actief zijn maakt je spieren sterk en soepel, is goed voor je hersenen en verbetert je conditie.

Omgaan met vermoeidheid

- Probeer een zo goed mogelijke conditie te krijgen. Je hebt dan minder last van vermoeidheid en na een activiteit bouw je weer sneller energie op.
- Wissel activiteiten af met rustmomenten.
- Wissel lichamelijke en mentale activiteiten af.
- Zorg voor een vast dag- en nachtritme.
- Slaap 's nachts voldoende.
- Probeer overdag niet te lang te slapen. Als dat toch nodig is, slaap dan niet langer dan 15 minuten.

Praat met familie en vrienden

Praat met vrienden en familie over MS. Vertel hen wat je nodig hebt of hoe ze jou kunnen helpen. Sociale contacten kunnen je positieve energie geven.

Praat met je werkgever

Praten met de werkgever wordt vaak als positief ervaren. Je kunt bijvoorbeeld praten over hoeveel en wanneer je werkt of over het aanpassen van de kantoorruimte of het bureau.

Gezond eten

Je kunt de richtlijn '[gezonde voeding bij MS](#)' gebruiken. Er zijn op dit moment geen diëten waarvan is bewezen dat ze de ziekte verbeteren. Er zijn wel steeds meer aanwijzingen dat het volgen van een mediterraan dieet gezond is. Je eet dan veel zeevruchten, noten, groente en fruit. Dit kan een positief effect hebben op MS.

Niet roken en alcohol drinken

- Als je rookt, stop daar dan mee. Roken maakt MS erger. Door roken gaat de ziekte sneller.
- Probeer ook zo weinig mogelijk alcohol te drinken. Drink niet meer dan 5 glazen alcohol per week.

Meer informatie

Wil je graag meer weten over MS? Via de volgende links vind je meer informatie:

- [MS.nl](#)
- [Jong en MS](#)
- [MS de baas](#)

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl