

Een ticje vervelend...

MAAR NIETS OM JE ZORGEN
OVER TE MAKEN: TICS

Met je ogen knipperen, een kuchje dat blijft terugkomen of ongewild je schouder ophalen: heel wat mensen hebben een tic. Maar wat zijn tics precies? En moet je je zorgen maken als je er een hebt of er een ziet bij je kind? Kinderpsychiater Karen Vertessen legt het uit.



WIE IS ONZE EXPERT?

Karen Vertessen is kinderpsychiater en professor kinder- en jeugdpsychiatrie aan het UPC KU Leuven (Universitair Psychiatrisch Centrum).

WAT ZIJN TICS EIGENLIJK?

“In de DSM, het handboek voor psychiaters, wordt een tic omschreven als ‘een herhaalde motorische of vocale uiting, die plotseling optreedt en niet ritmisch is’. Het kan een beweging zijn – zoals een grimas –, met de ogen knipperen of ze opensperren, je schouders optrekken... Maar het kunnen ook geluidjes zijn, zoals kuchen, je keel schrapen, grommen, snuiven... Dit zijn **enkelvoudige** tics. Er bestaan ook **complexe** tics, zoals huppelen of bepaalde gebaren maken. En naast ‘**primaire**’ tics – die te maken hebben met iemands aangeboren kwetsbaarheid – zijn er ook ‘**secundaire**’ tics, die kunnen ontstaan na een hersenletsel of door het nemen van bepaalde medicatie. Tics zijn sowieso onwillekeurig en hebben geen doel op zich.”

VAN OUDER OP KIND

Kunnen tics erfelijk zijn? **Prof. Vertessen:** “Omgevingsfactoren kunnen een invloed hebben, maar de genetische component is inderdaad de belangrijkste. Bepaalde processen in de hersenen worden met tics geassocieerd, en hoe deze processen tot uiting komen, is **vaak erfelijk**. Als jij of je partner een tic heeft of heeft gehad, is de kans groter dat ook je kinderen er ontwikkelen dan als geen van jullie beiden ooit tics heeft gehad.”

SOS STRESS!

“Mensen met tics hebben die ook vaak als ze géén stress hebben, maar we zien wel dat stress, naast vermoeidheid, ervoor **zorgt dat er meer of intensere tics zijn**. Dat hoeft niet per se negatieve stress te zijn – zoals bij examens, werkdruk, een presentatie of spreekbeurt. Tics kunnen ook getriggerd worden bij positieve spanning. Een kind dat uitkijkt naar z’n verjaardag of een gepland dagje Efteling, bijvoorbeeld, kan ook wat meer tics vertonen.”

“Tics zijn
doorgaans
onschuldig.
Medische hulp
is alleen nodig
als ze een
impact hebben
op je leven”

Prof. dr. Karen Vertessen

Sofia (46)

“Als ik alleen ben,
laat ik het gewoon
gebeuren”

Sofia: “Daar zit ik dan, thuis aan mijn bureau te werken en hop, die arm begint te bewegen. Een beetje naar voren, tegen mijn lichaam aan, weer een stukje naar voren en dat een aantal keren na elkaar. Als ik alleen ben, laat ik het gewoon gebeuren. In het bijzijn van anderen probeer ik mijn tic te onderdrukken, want ik vind het toch een beetje een raar gezicht. Gelukkig lukt het me meestal goed om mijn armen stil te houden als ik op mijn werk of in gezelschap ben. Iemand merkte ooit op dat ik soms wat raar met mijn schouder trek, dat vond ik wel confronterend. Mijn vader had vroeger ook een milde tic. Hij stampte bijvoorbeeld weleens met zijn voet op de grond. Misschien zit het in de genen? Maar het bepaalt mijn leven niet. Ik merk trouwens dat wel meer mensen een ticje hebben, zeker in stressvolle situaties. Er mag van iedereen toch wel een beetje een hoek af zijn, niet?”

MEESTAL ONSCHULDIG

“Ongeveer 20% van de kinderen heeft ergens in z’n ontwikkeling een tic. Dat is dus best veel. **Vaak duiken de tics op rond de leeftijd van 6 à 7 jaar**, met een hoogtepunt rond de leeftijd van 12 jaar. Niet toevallig zijn dat scharnierpunten in het leven van een kind. Tijdens de puberteit verdwijnen tics doorgaans weer. Een aantal mensen behoudt een tic op latere leeftijd – de arm bewegen bij stress, bijvoorbeeld – maar ondervindt daar weinig impact van op z’n leven. 1% van de mensen heeft een ticstoornis als adolescent – al klinkt ‘stoornis’ zwaarder dan het is – of heeft het syndroom van Gilles de la Tourette.”

Carine (62)

“Onze zoon is intussen volwassen en de tics zijn weg”

Carine: “Onze zoon was als kind heel nerveus en ontzettend impulsief. Dat viel ook op school op: de leerkrachten maakten er geregeld opmerkingen over. Op een bepaald moment merkten we dat hij ook verschillende tics had. Hij schraapte vaak zijn keel, tikte voortdurend op alles wat hij tegenkwam en leek bijna dwangmatig alles te moeten aanraken. Misschien speelde het feit dat we hem in de lagere school een klas hadden laten overslaan een rol? De psycholoog die hem bij die versnelling begeleidde, vertelde ons dat wanneer hij de ene tic overwon, er vaak al snel een andere voor in de plaats kwam. Omdat hij zowel motorische als vocale tics had, was er op een bepaald moment sprake van het syndroom van Gilles de la Tourette. Dat was even schrikken, maar we hebben er uiteindelijk niet te zwaar aan getild en de dingen hun beloop gelaten. Onze zoon is intussen volwassen. Hij is nog altijd wat impulsief van aard, maar zijn tics zijn ondertussen helemaal verdwenen. We zijn blij dat we ons indertijd niet al te veel zorgen gemaakt hebben, want dat bleek achteraf gezien dus helemaal niet nodig.”

➔ WANNEER NAAR DE DOKTER?

“Bij milde tics kun je gerust een paar maanden afwachten. Hulp zoeken is eigenlijk **alleen nodig als jij, je kind of de omgeving er (veel) last van heeft**. Kaart het dan gerust aan bij je huisarts, die je indien nodig kan doorverwijzen naar een eerstelijnspsycholoog, neuroloog of kinderpsychiater voor verder onderzoek. Dan kan meteen ook gekeken worden of er een overlap is met andere ontwikkelingsproblemen zoals ADHD, autisme, angst- of dwangstoornissen... Dat zien we geregeld bij kinderen die blijven ticcen.”

MOGELIJKE BEHANDELINGEN

- **Acceptatie:** onthoud dat de meeste tics onschuldig en tijdelijk zijn, laat het gewoon gebeuren.
- **Slaap voldoende en vermijd stress.** Bouw voldoende ontspanningsmomenten in.
- Als de herhaalde bewegingen tot pijn leiden, kan **een kinesitherapeut** helpen.
- Bij veel last – als je kind bijvoorbeeld moeite heeft om te leren schrijven of omwille van de tics gepest wordt – kan **gedragstherapie** opgestart worden, waarbij je leert om tics te onderdrukken of ze om te vormen tot iets wat minder zichtbaar of belastend is. Iemand die met z’n voet schopt, kan bijvoorbeeld aanleren zijn voet ergens tegenaan te drukken en zo meer controle te krijgen over z’n tic, waardoor de impact ervan kleiner wordt. **Prof. Vertessen:** “Iemand die een tic heeft, moet die natuurlijk niet gaan onderdrukken omdat hij of zij gepest wordt. Het gaat erom of de jongere dat al dan niet zelf wil. We kunnen jongeren ook begeleiden in hoe ze met de pesters kunnen omgaan.”
- **Medicatie.** **Prof. Vertessen:** “Medicatie geven we enkel als er echt veel last is. Maar die kan bijwerkingen hebben en doet de tics nooit helemaal verdwijnen. Medicatie kan tics wel minder intens maken, waardoor ze draaglijker worden.”

WAT JE ALS OUDER KUNT DOEN

“Door informatie te geven over wat tics zijn en hoe het verloop doorgaans is, kunnen we de meeste ouders wel geruststellen. Een tic is ook nooit opzettelijk, het komt er dus op aan om er empathisch mee om te gaan. Wat is de impact van de tics op je kind? Wat heeft het nodig om ermee om te gaan? Wat heb jij als ouder nodig? Misschien kan het helpen om op een andere plek aan tafel te gaan zitten als je het moeilijk hebt met de grimassen van je kind. Daar denken we samen over na. Het is **soms wat zoeken naar een evenwicht of praktische oplossingen waar iedereen zich goed bij voelt**, maar het is belangrijk dat je kind zichzelf kan zijn en dat je als ouder je kind niet nog meer belast. Blijft het ticcen of wordt het plots erger? Dan kun je alsnog naar de huisarts gaan.”

“Naar schatting 1 op de 5 kinderen heeft weleens een tic. Maar die groeit er meestal weer uit”

Prof. dr. Karen Vertessen

ONDERDRUKKEN KOST ENERGIE

“Veel mensen slagen erin een deel van hun tics te onderdrukken, zeker als ze wat ouder zijn. Maar dat kost energie. Vaak slagen mensen erin om op het werk of op school niet of minder te ticcen, **om ze dan thuis de vrije loop te laten**. Maar dat lukt niet altijd, en niet voor iedereen. Vergelijk het met niezen. Soms lukt het om een nies in te houden, vaak niet. Zeker in stresssituaties is het moeilijker om tics te onderdrukken.”

BLIJF EENS UIT JE HAAR!

Veel mensen denken dat ze een tic hebben omdat ze voortdurend hun haar goed leggen, wiegen, met hun benen wiebelen of met hun handen friemelen. **Prof. Vertessen:** “Dat kan een tic zijn, maar vaak gaat het in dit geval om een vorm van zelfregulering: het helpt om met spanning om te gaan en jezelf te kalmeren. Tics kunnen wel voor een ontlading zorgen, maar hebben geen doel op zich. Ook als je af en toe eens een zenuwtrekje hebt – met je arm bewegen in een stresssituatie bijvoorbeeld – spreken we niet van een tic. **‘Echte’ tics komen langere tijd voor en worden vaak herhaald.**”

EN WAT MET TOURETTE?

“We spreken van het syndroom van Gilles de la Tourette als je langer dan een jaar meerdere motorische tics hebt en minstens één vocale tic. De tics moeten ook al aanwezig zijn vóór de leeftijd van achttien jaar. Maar eigenlijk gaat het gewoon om een term. We gaan mensen met tourette niet anders bekijken of behandelen dan mensen met ‘gewone’ tics. **Een misverstand is dat mensen met tourette altijd ‘complexe’ tics hebben, zoals schelden of obscene gebaren maken**. In werkelijkheid komt dat maar bij een minderheid voor. Het is ook belangrijk om te beseffen dat die tics gewoon gebeuren, mensen met Tourette kunnen daar zelf helemaal niets aan doen.”

“Als een tic mild is, laat die er dan gewoon zijn. Tics onderdrukken, kost energie”

Prof. dr. Karen Vertessen

➔ LUISTER OOK NAAR ONZE PODCAST!

In de Gezond Geluk-podcast ‘Moet je je zorgen maken over tics?’ praten we verder met prof. dr. Karen Vertessen over hoe je best omgaat met tics, en vertellen Libelle-redactrices over hun ervaringen. Luister via je favoriete podcastkanaal of scan de QR-code.



Annick (53)

“De neurologe legde de link met de anti-depressiva die ik nam”

Annick: “Het leek wel alsof mijn tics van de ene dag op de andere opdoken. ’s Avonds in de zetel schoot mijn been plots uit. Of strekte mijn pink zich uit, zonder dat ik dat wilde. Ik trok grimassen, kneepte een oog dicht... Op een bepaald moment begon mijn tong rondjes te draaien in mijn mond. Die voortdurende beweging en het schrapen langs mijn tanden werden na verloop van tijd ontzettend pijnlijk. Ik trok van de tandarts naar de mond- en kaakspecialist en de huisarts, maar niets hielp. Mijn tong bleef maar ronddwalen in mijn mond. Gek werd ik ervan! Uiteindelijk kwam ik bij een neurologe terecht die voor het eerst de link legde met de antidepressiva en angstremmers die ik jarenlang had genomen. De term ‘tardieve dyskinesie’ viel: tics die kunnen optreden na langdurig gebruik van bepaalde medicatie. De neurologe stelde zware medicatie voor, maar ik was te bang voor de bijwerkingen. Toen een andere arts een geneesmiddel voorstelde dat ook gebruikt wordt bij epilepsie en rusteloze benen, kon ik dat, in de juiste dosis, gelukkig wél verdragen. Alles samen heb ik drie jaar gesukkeld, maar vandaag is mijn tong zo goed als stil. Mijn benen schoppen nog en stilzitten lukt nog steeds niet, maar de pijn is weg. Eindelijk is mijn leven weer draaglijk.” ✱