



Tics og Tourette

del 1

SPECIALLÆGE TINE SKIPPER VESTERBY

Indhold

Del 1

- Hvad er Tics
- Hvad skyldes Tics
- Inddeling af Tics
- Forekomst og forløb af Tics
- Ledsagende lidelser ved Tics

Del 2

- Behandling af Tics

Hvad er tics

TICS ER PLUDSELIGE, HURTIGE, TILBAGEVENDENDE, NON-RYTMISKE, FORMÅLSLØSE **BEVÆGELSER, LYDE** ELLER **TANKER**.

TICS FREMKOMMER MED VEKSLLENDE FREKVENNS, INTENSITET OG TYPE GENNEM ET SYMPTOM FORLØB.

Hvad er tics

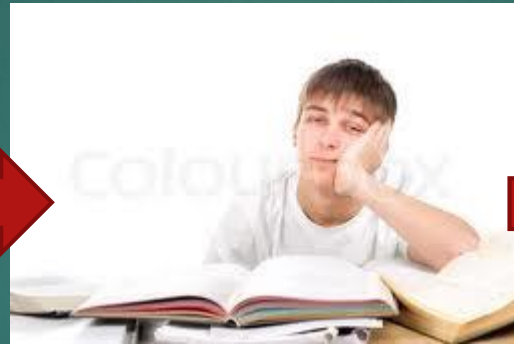
– normal reaktion



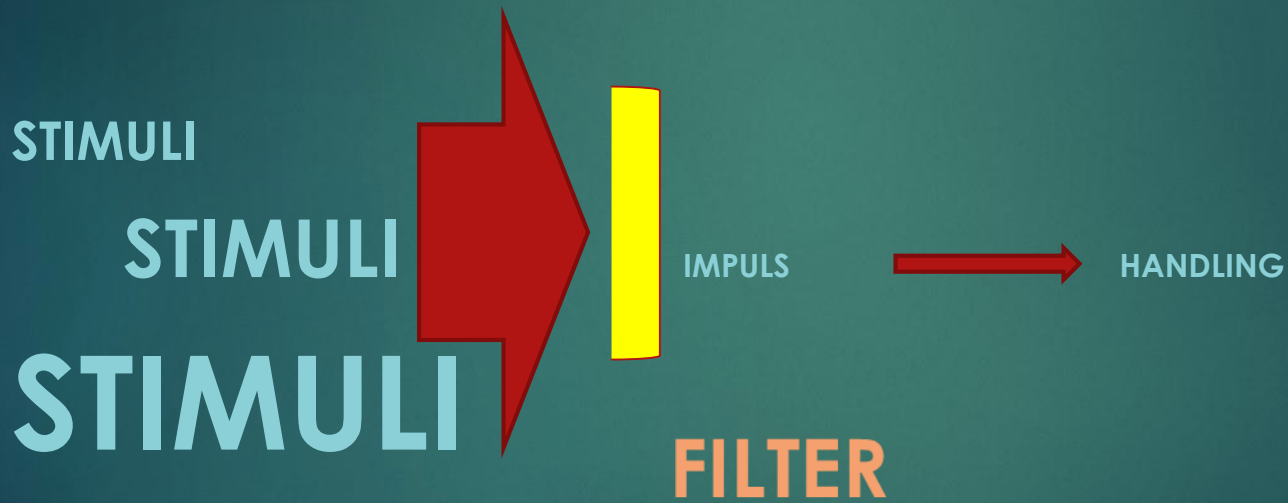
Hvad er tics - *normal reaktion*



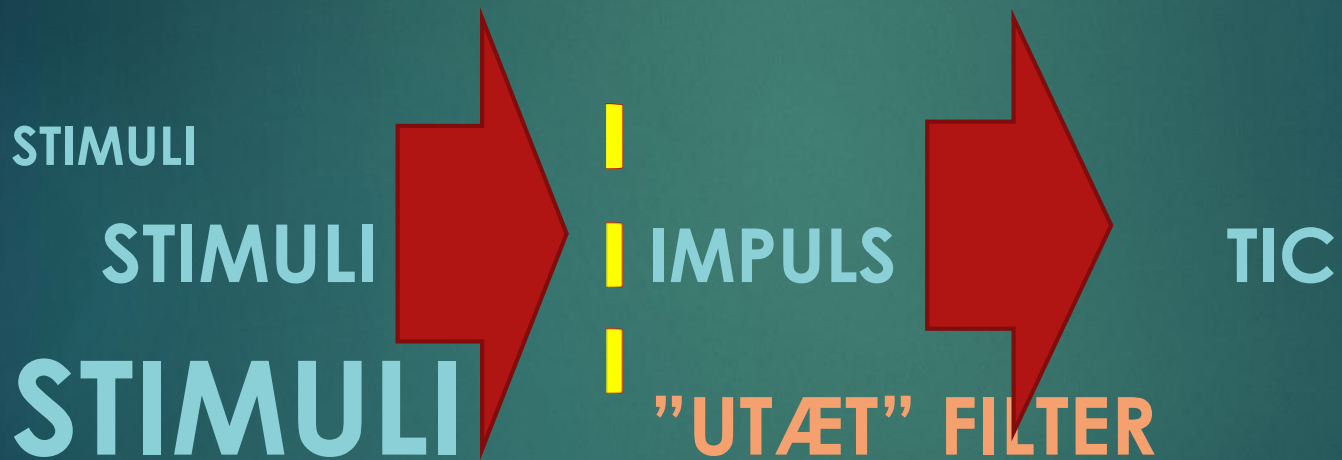
Hvad er tics - normal reaktion



Hvad er tics – normal reaktion

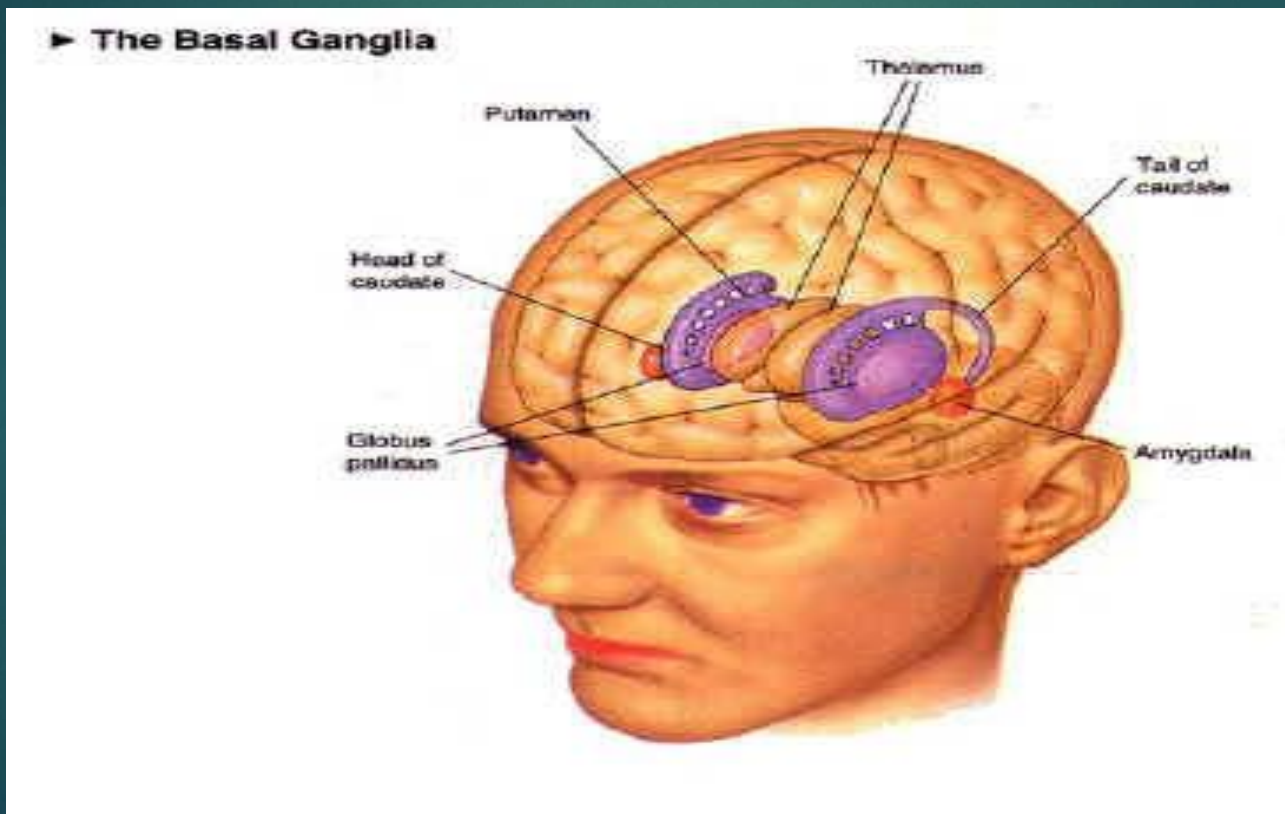


Hvad er tics - Tic



Hvad er tics - Tic

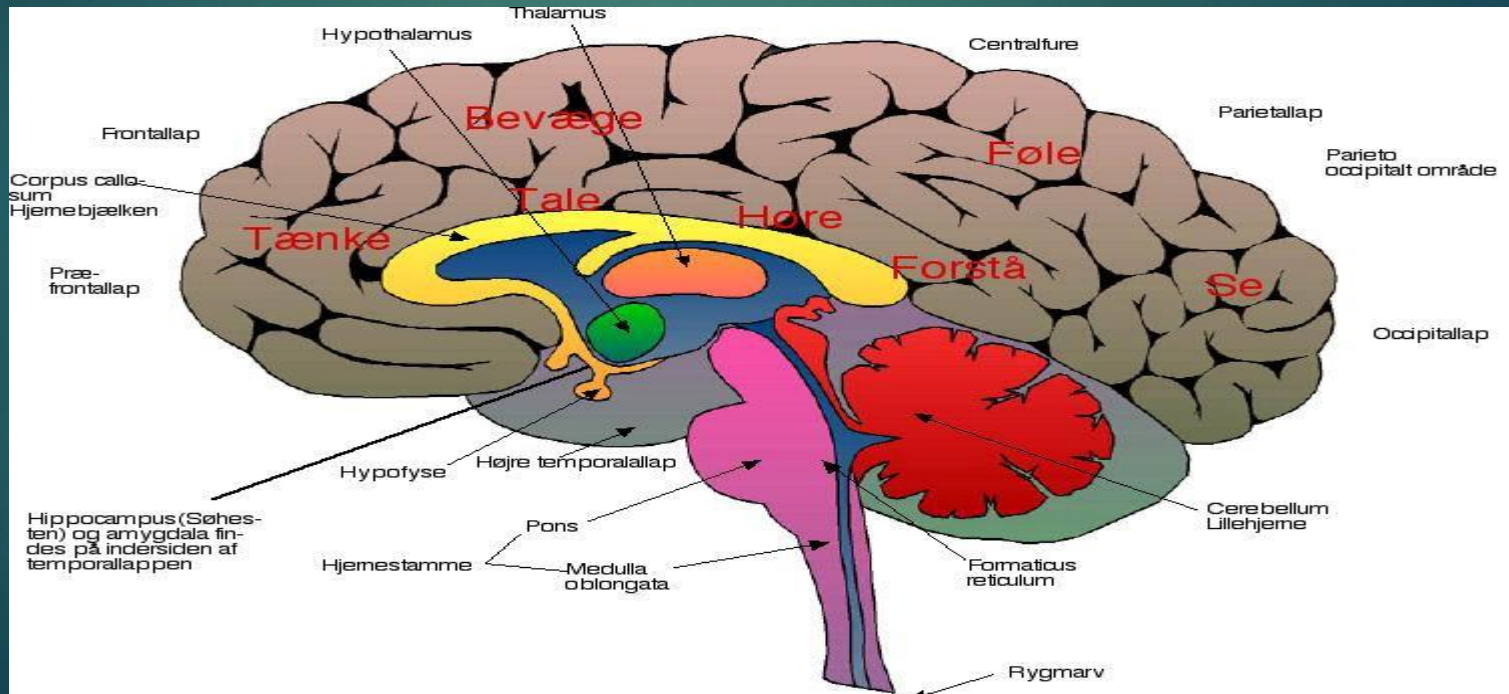
“Utæt” filter i den “gamle hjerne”.





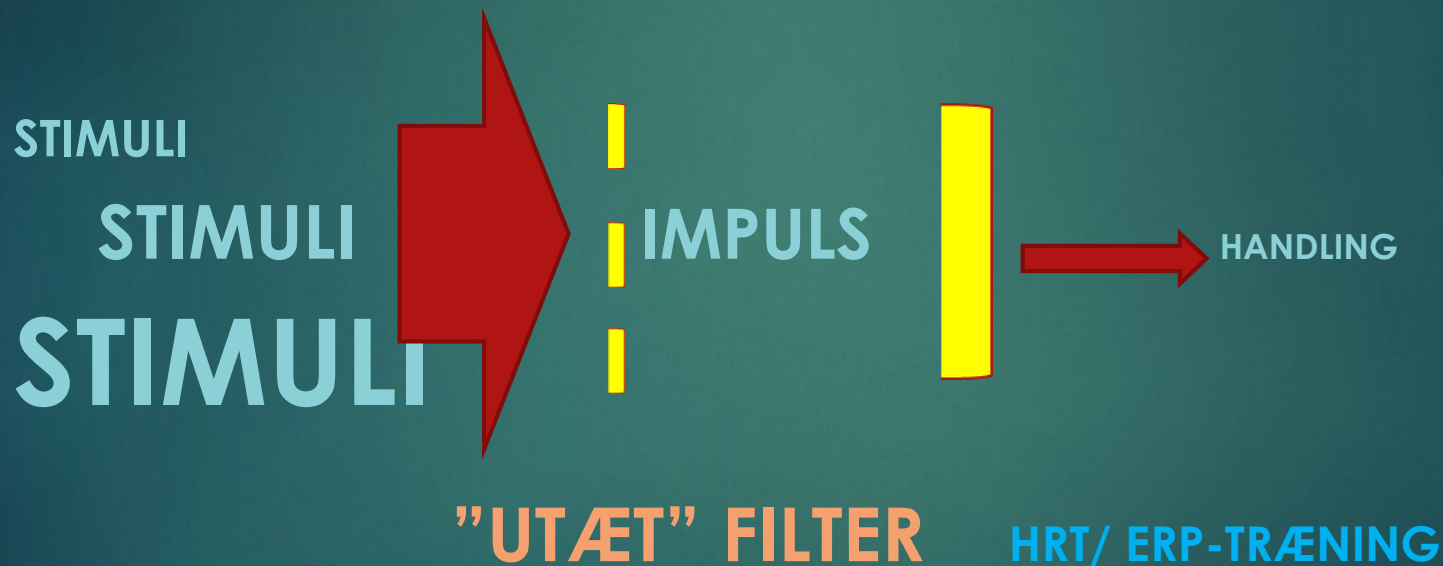
Hvad er tic

- ▶ “ Den nye hjerne” hjælper med at bevidstliggøre, organisere og planlægge vores handling i forhold til indgående stimuli – og dermed hæmme impulser- **Ticstrøning.**
 - I takt med, at man modnes som barn, vokser pandelappen. Man bliver bedre til ”at tænke sig om. Det svarer til, at den kognitive ”bremse” forstærkes – og det kan være forklaringen på den tredjedel som ”vokser fra” deres tics i løbet af teenageårene.



Hvad er tics

– HRT og ERP Behandling



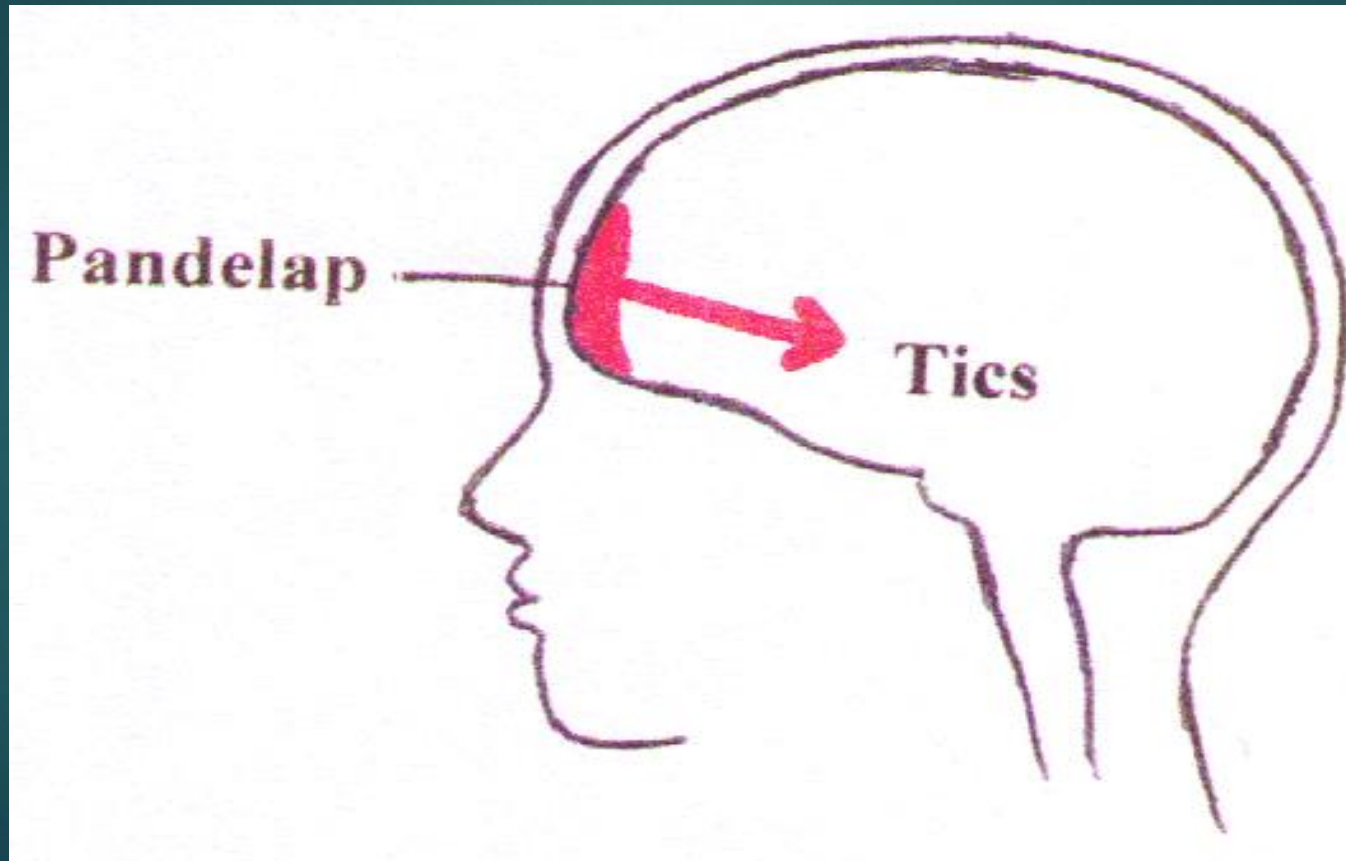
Det vil sige:

- Tic kan forstås som "gennembrud" af overflødige, unyttige og meningsløse impulser.
- Tic "forvarsles" oftest ved hjælp af **TicsTrang** (*tics-trang = impuls*), som derfor er en slags alarm, der siger: "Nu er der et tic på vej!"
- Oplevelsen af **TicsTrang** kræver **TicsOpmærksomhed** og kan aktivt bruges til at man kan nå at **bremse** et tic, før det kommer
- Målrettet brug af **TicBremsen** kan til sidst blive mere automatisk, så den bremser tics – også når man ikke tænker over det.

Det vil sige:

Ingrid Sindø 2013

Pandelappen kan trænes til at bremse impulser fra "den gamle hjerne" - *men det kræver at man er opmærksom på sine tic*



Hvad skyldes tics

- Arv og Miljø

- Arv(iboende):
 - Genetiske faktorer spiller en væsentlig rolle – angiveligt en lang række forskellige gener - men vi kender endnu ikke tilstrækkeligt hertil.
 - Man kan tale om en medfødt sårbarhed.
- Miljø(erhvervede):
 - Graviditets- og fødselskomplikationer.
 - Hovedskader.
 - Infektioner (PANDAS- teorien)
 - Medicinske bivirkninger.
 - Muligvis miljøgifte.
 - Muligvis psykogene belastninger (konversationssyndrom)

Hvad skyldes tics

- Udløsende og Lindrende faktorer

- ▶ Udløsende/ forstærkende (individuet), f.eks.:
 - ▶ Stress
 - ▶ Træthed
 - ▶ Tomgang
 - ▶ **Ticsopmærksomhed**
- ▶ Lindrende (individuet), f.eks.:
 - ▶ Struktur og forudsigelighed.
 - ▶ Søvn.
 - ▶ Fokuseret aktivitet.
 - ▶ Fokuseret **TicsOpmærksomhed** ... over tid!

Inddeling af tics

-diagnostisk instrument og rating scale : YGTSS

▶ Tics

▶ **Objektive- registreres også af andre**

▶ Motoriske- bevægelser

- ▶ Simple
- ▶ komplekse

▶ "Vokale"- lyde

- ▶ Simple
- ▶ komplekse

▶ **Subjektive- registreres kun af en selv**

- ▶ "TicsTrang"
- ▶ Sensoriske
- ▶ Mentale

Inddeling af tics

Objektive - Motoriske

▶ Simple:

- ▶ Ex: øjenblinken, trække i øjenbryn, rulle med øjne, rynke næse, gabe, grimassere, skære tænder, slikke sig om munden

▶ Komplekse:

- ▶ Ex: Berøre genstande, hoppe, klappe, bukke sig, bide negle, spytte, blokering, indtage forvredne stillinger....
 - ▶ Kopopraksi: obskøne handlinger.
 - ▶ Koprografi: obskøne skrevne ord/ sætninger.
 - ▶ Ekkopraksi: kopiere andres adfærd.
 - ▶ Palipraksi: Gentage egne bevægelser
 - ▶ Haphemania: Trang til at berører ting og personer.
 - ▶ Selvskade: Trang til at skade sig selv.
 - ▶ Disinhibition: Trang til at gøre farlige ting.
 - ▶ M.m

Inddeling af tics

Objektive – "Vokale"

▶ **Simple:**

- ▶ Ex: rømme, hoste, hærke, snøfte, snorke, brumme, grynte, gispe, skrige, pibe, dyrellyde, efterligne mekaniske lyde.....

▶ **Komplekse:**

- ▶ Ex: Sætninger, ordblokke, stavelser, gentagelser af stavelser(lign. stammen)
- ▶ Koprolali: obskøne ord/ sætninger (*max 20 %*).
- ▶ Ekkolali: "papegøjesprog"
- ▶ Palilali: gentage sidste stavelser
- ▶ M.m

Inddeling af tics

Subjektive - TicsTrang

TicsTrang: (forvarsler før et tic).

- ▶ 90% af alle med kronisk ticlidelse oplever **TicsTrang**- flere voksne end børn, da evnen (eller bevidstheden herom) udvikles med alderen.
- ▶ Subjektiv fornemmelse som: "...anspændthed, boblen, kildren, trykken, følelse af at noget må ud osv...."
- ▶ **TicsTrang** er særligt for ticlidelser og findes ikke ved andre bevægelidelser

Inddeling af tics

Subjektive - Sensoriske

- ▶ **Sensoriske:** Forstærkede sanseindtryk (TicsTrang?)
 - ▶ Kropslige sensationer - ofte på huden (forbundet med ubehag- eller opmærksomhed)
 - ▶ Kløe, tryk, smerte, ubehag i feks. mave, varme, kulde etc.
 - ▶ "Just right"- fornemmelse

Inddeling af tics

Subjektive - Mentale

▶ **Mentale:** Repetitive tanker - **uden angst!**

- ▶ Blokeringer.
- ▶ Mindgames: (*mentale lege, som ikke kan stoppes*)
- ▶ Audiotive: (*musikstumper, gentagelse af sætninger, lyde, Tankeekko/ tanke- "sløjfer", kontinuerlig tællen, som "at få en sang på hjernen"*)
- ▶ Visuelle: (*billeder, filmstumper og ting, som man har set, som en slags deja vu*)

Inddeling af tics

-karakteristika ved tics

- ▶ Semi-compulsive (*delvist ufrivillige!*) / *delvist bevidste*
- ▶ Ofte forbundet med forvarsler: **TicsTrang**
- ▶ Kan fremprovokeres
- ▶ Kan **bremses**

Forekomst og forløb af tics

- Forekomst

- ▶ Forbigående tics (<1/2 år): 10 (-20 %) af alle skolebørn ticser på et tidspunkt i løbet af deres skolegang, men langt de fleste har kun forbigående tics- **Se an!**
- ▶ Kroniske motoriske eller vokale tics: 1-3 % (> 1 år)- her under Tourette syndrome (**TS**)
- ▶ Piger vs drenge: 1:4

Forekomst og forløb af tics

- Forløb

- ▶ Generelt forløb:
 - ▶ Debut: ca 4-8 år
 - ▶ Simple > komplekse
 - ▶ Ansigt > arme > ben > krop
 - ▶ Motoriske > vokale > mentale
 - ▶ Ofte varierende symptomer
 - ▶ Max. Symp.: ca 10-13 år
 - ▶ Forløb: > 18 år – tommelfingerregel.....
 - ▶ 33%: ophør af tic
 - ▶ 33%: forbedring
 - ▶ 33%: vedblivende

Forekomst og forløb af tics

- Forløb

- ▶ Generelt sværhedsgrad:
 - ▶ 30 % milde
 - ▶ 50 % moderate (oftest TS med ledsagelidelser)
 - ▶ 20 % svære (oftest TS med ledsagelidelser)

Ledsage lidelser

- ▶ Tics alene: ca 15%
- ▶ Tics med ledsagelidelser : ca 85%
 - ▶ **ADHD/ ADD (> 50-60 %)- Bør ofte behandles først!**
 - ▶ **OCD (> 30-50 %)**
 - ▶ Søvnforstyrrelse (>>15 %) evt inkl. tics under søvn
 - ▶ Raserianfald (>25 %)
 - ▶ Tristhed/ vinterdepression (>20%)
 - ▶ Angst (>15%)
 - ▶ Socialkognitive vanskeligheder (>15%)
 - ▶ Indlærings vanskeligheder (>20 %)
 - ▶ Stammen (>10%)

Ledsage lidelser

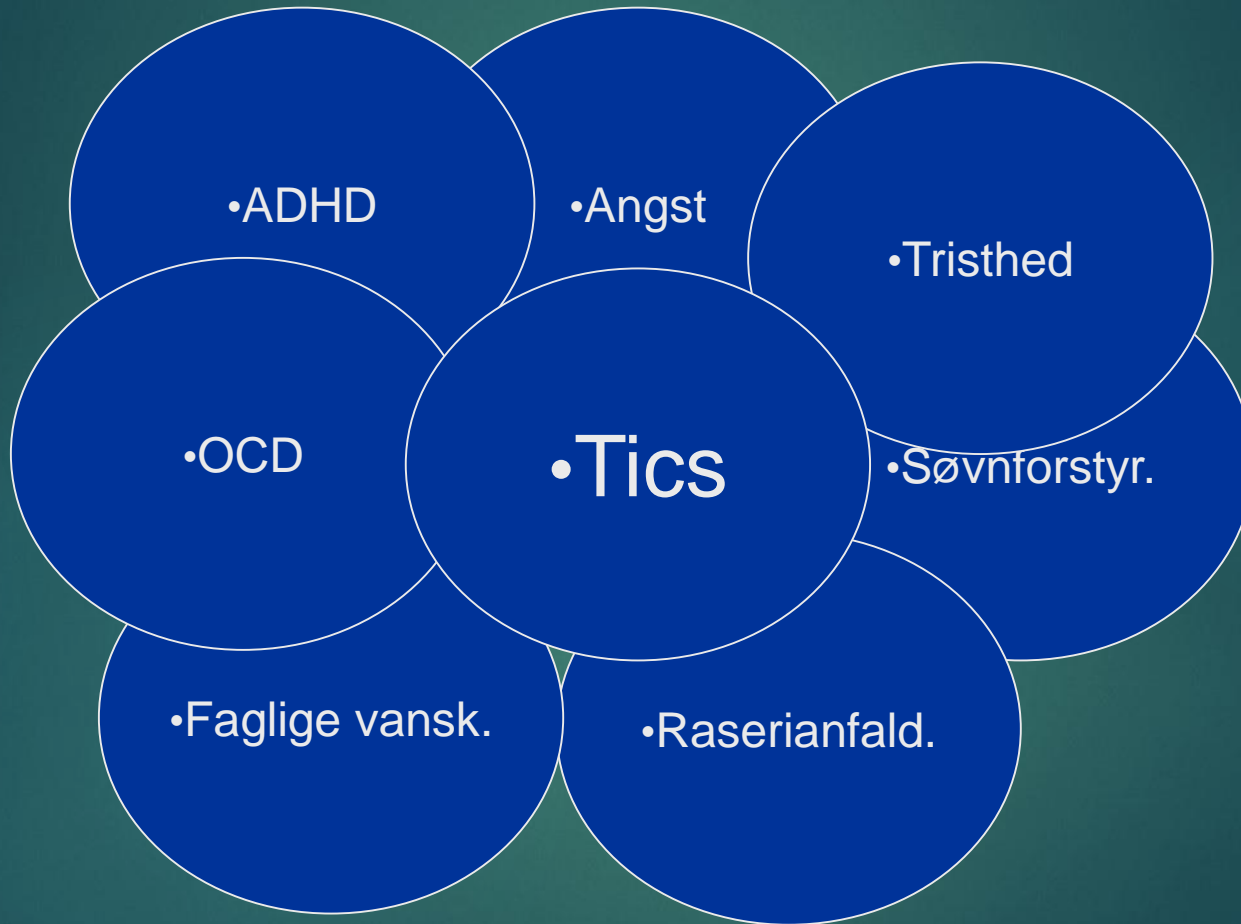


Hvis OCD/ ADHD er til stede, er forekomsten af andre ledsagesymptomer ofte højere

Hvis OCD/ ADHD er til stede, er der ofte sværere tics.

Ledsage lidelser

- kan forstyrre/ forstærke/ maskere/ simulere Tics...



Og hvad gør man så?

Næste gang:

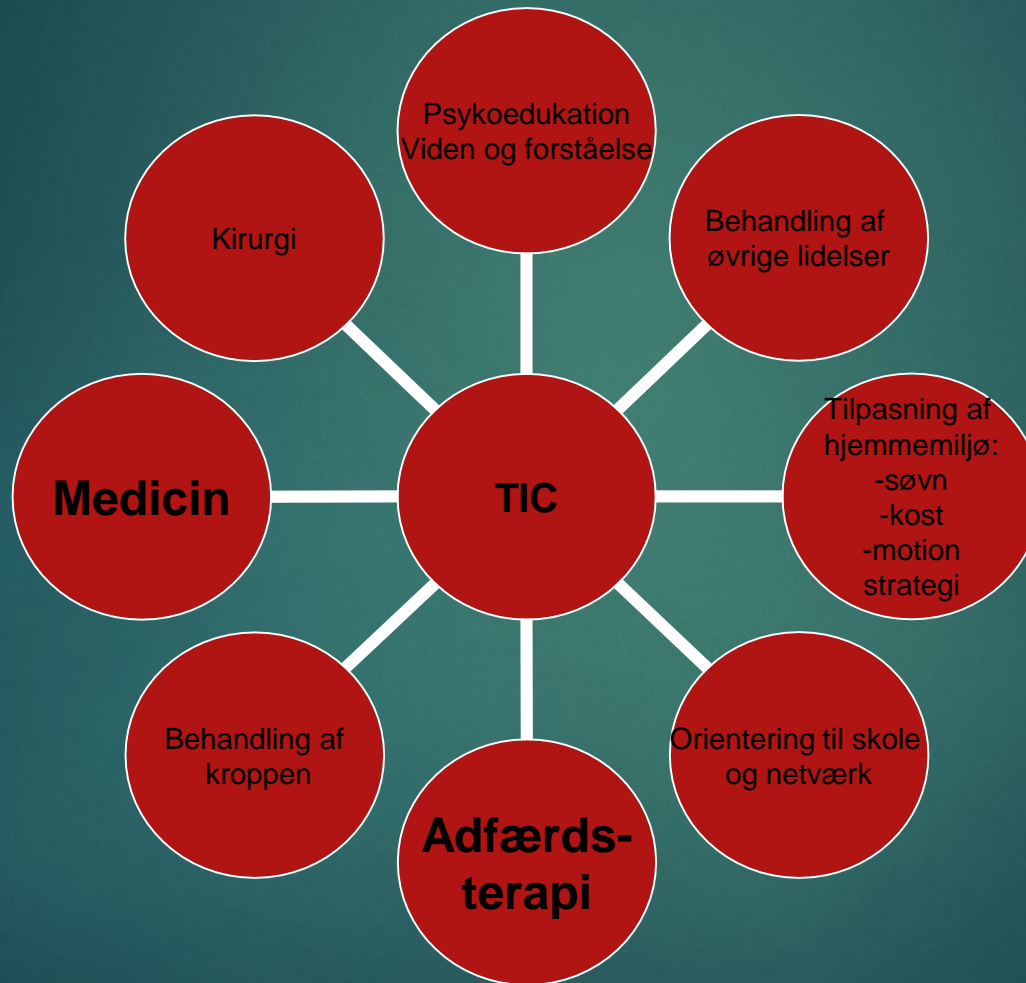
- ▶ Gennemgang af behandlingstilbud
- ▶ Stillingtagen til behandlingstilbud

Tics og Tourette

del 2

SPECIALLÆGE TINE SKIPPER VESTERBY

Behandling



Behandling

- Adfærdsterapi (næste altid)før medicin

- ▶ Adfærdsterapi:
 - ▶ Afkræft myter
 - ▶ Motivation og forventningsafstemning
 - ▶ Tic analyse
 - ▶ Valg af metode

Adfærdsterapi

-Lidt om myter ved adfærdsterapi

- **Hvis man holder tics tilbage, så kommer der bare ligeså mange igen på et andet tidspunkt ("rebound-effekten")** - undersøgelser viser det modsatte!
- **Det er godt at ticse på forhånd (Massed negative practice), så "er det overstået"** - Vedligeholder "baner i hjernen" ... som at vande en blomst- glemmer du at vande – visner den væk!
- **Hvis jeg ticser forsvinder ticstrangen (negativ reinforcement)** : Ja! Men kun kortvarigt- lidt som et tisse i bukserne...

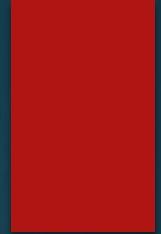
Adfærdsterapi

-Lidt mere om myter ved adfærdsterapi.

- **Man får flere tics, når man fokuserer på dem (ticsopmærksomhed)**- *Ja! I starten men det kræver bevidsthed om tics for at man bevidst kan arbejde med dem!*
- **Medicin skal løse problemet, så jeg ikke selv skal arbejde for at styre mine tics – det er ikke "fair"!**- *Måske kan du overføre din kontrol med tics til andre situationer!*
- **Fritagelse for lektier og andre opgaver, trøst, udsætte sengetid, forstærker tic (positiv reforcering): Ja!!!**

Adfærdsterapi

-Motivations / Forventningsafstemning



Behandlingsprogram:

- Motivation: Målsætning og forventningsafstemning.
- Omfang: Involvering af såvel barn og min én forældre
- Form: Struktureret og individualiseret træningsprogram.
- Hyppighed: **Daglig træning !**
 - **5 ud af 7 dage**
 - kun hjemme – i starten
- Varighed: Typisk 6-8 (10) uger
- Tilbagefaldsforebyggelse (booster efter 3 mdr).

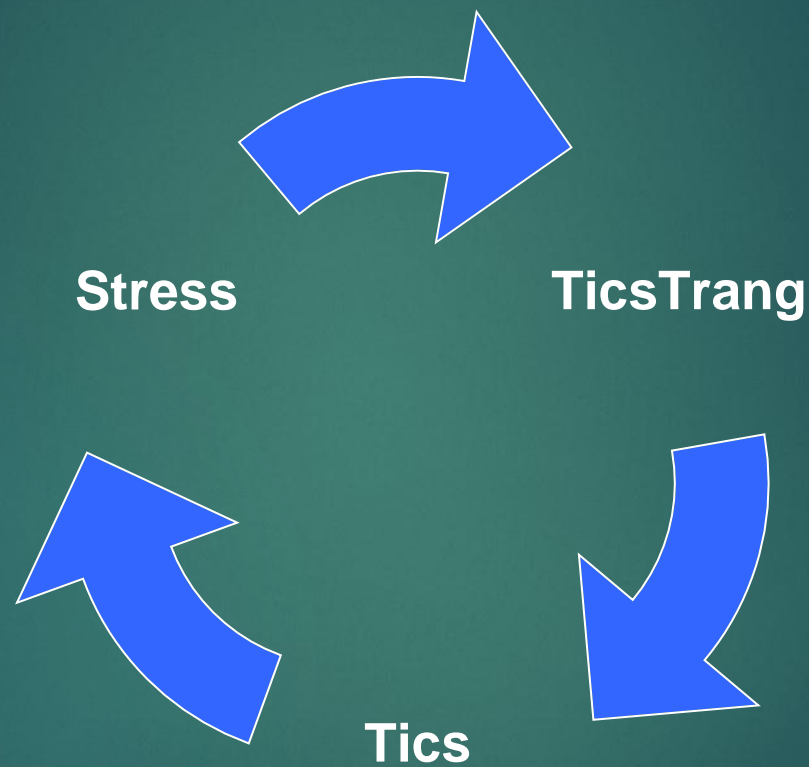
Adfærdsterapi

- Tics analyse

- Man tager den metode, som man har mest lyst til, skifter, hvis det ikke virker, og kombinerer dem gerne.
- Ved begge metoder skal man:
 - **Træne Tics**
 - **Opmærksomhed**
 - **Identificere Tics**
 - **Trang**
 - **Udvikle Tics**
 - **Bremse**
 - **Evaluere effekt**
- Træning skal skræddersys, og man skal have "**hjælpere**"
- Man skal finde sin **personlige trænings-stil**, som kan anvendes i hverdagen (*Man træner kun hjemme- ikke i skolen*)
- Tilgangen til behandling:
 - Normalisering af adfærd og forventninger i hjemmet
 - Stemningsneutral motiverende tilgang - *som en træner til et maraton*

Adfærdsterapi

- Tics analyse: TicsOpmærksomhed



Adfærdsterapi

-Valg af Terapiform

Ifølge ESSTS guidelines...

- Adfærdsterapi som førstevalg (ofte) før medicin
 - Der er to former, som anbefales (*ofte i kombination*):
 - **HRT (*Habit Reversal Training*)**:
 - Modtict træning - velegnet ved få, stabile tics
 - **ERP (*Exposure and Response Prevention*)**
 - Ticsundertrykkelse - velegnet ved mange forskellige, hyppige, skiftende tics

Adfærdsterapi

-HRT: *Modtictræning* - velegnet ved få, stabile tics

- Først trænes **TicsOpmærksomhed**, så man ved hvilke muskler, der er involveret i dem.
- Vælg ét tic at arbejde med af gangen og forhindre det i at blive udført enten ved:
 1. at *ophæve* det
 2. at *modificere* det
 3. at *substituere* det

Adfærdsterapi

-ERP: **Ticsundertrykkelse** - velegnet ved mange forskellige, hyppige, skiftende tics

- Først trænes **TicsOpmærksomhed**, så man ved hvornår **TicsTrangen** opstår – da det er den man skal undertrykke.
- Vælg et tidspunkt hvor du skal udholde TicsTrangen uden at ticse, dvs. tilbageholde alle tics i en fast defineret træningsperiode.

Adfærdstrapi

Det vil sige.....

- Når der gives efter for **TicsTrangen**, og man udfører et tic, så forstærkes "**ticsbanerne**" i hjernen, og der kommer flere tics: Man træner tics!
- Når man undlader et udføre et tic, uanset hvor ubehagelig **TicsTrangen** er, så trænes "**BremseBanerne**" i hjernen. Dette får **TicsTrangen** til at aftage og giver færre tics generelt, også uden for trænings-perioderne og bremsen bliver automatisk!

Adfærdsterapi

- hvad vil du træne- Tic-banen eller bremsebanen?



Litteratur

▶ Bøger:

- ▶ "Tics og Tourette –Håndbog i at leve med Tics" af Ingrid Sindø
- ▶ "Tics, grimasser og sære ord" af Thomsen og Plessen
- ▶ "Managing Tourette Syndrome" af Woods et al.
- ▶ "Niks til Tics" af Judith B Nissen

▶ www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed:

- ▶ [European clinical guidelines for Tourette syndrome and other tic disorders. Part III: behavioural and psychosocial interventions.](#) Verdellen C, van de Griendt J, Hartmann A, Murphy T; ESSTS Guidelines Group. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2011 Apr;20(4):197-207. Erratum in: Eur Child Adolesc Psychiatry. 2011 Jul;20(7):377.
- ▶ [European clinical guidelines for Tourette syndrome and other tic disorders. Part II: pharmacological treatment.](#) Roessner V, Plessen KJ, Rothenberger A, Ludolph AG, Rizzo R, Skov L, Strand G, Stern JS, Termine C, Hoekstra PJ; ESSTS Guidelines Group. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2011 Apr;20(4):173-96. Erratum in: Eur Child Adolesc Psychiatry. 2011 Jul;20(7):377.
- ▶ [European clinical guidelines for Tourette syndrome and other tic disorders. Part I: assessment.](#) Cath DC, Hedderly T, Ludolph AG, Stern JS, Murphy T, Hartmann A, Czernecki V, Robertson MM, Martino D, Munchau A, Rizzo R; ESSTS Guidelines Group. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2011 Apr;20(4):155-71. Erratum in: Eur Child Adolesc Psychiatry. 2011 Jul;20(7):377.

Andet

- ▶ Film: DR- Ultra: <http://www.dr.dk/tv/se/unik/unik-15>
- ▶ www.tourette.dk
- ▶ www.Youtube.com
 - ▶ "Kids with TS"
- Engelsksprogede behandler-manualer for begge metoder:
 - Woods, Douglas W. et al.: *Managing Tourette Syndrome - Therapist Guide, Adult Workbook, Parent Workbook*, University Press 2008
 - Verdellen, Cara et al.: *Tics - Therapist manual Tics - Workbook for Children, Workbook for Parents*, Boom 2011