



Trillen bij stilstaan? Misschien is het OT.



Wat is OT?

Orthostatische tremor (OT) is een zeldzame neurologische aandoening. Je spieren beginnen te trillen zodra je stilstaat – vaak zonder dat het zichtbaar is. Lopen gaat meestal beter. Juist stilstaan is het probleem.

Hoewel OT goed beschreven is in de medische literatuur, wordt het in de praktijk nog vaak niet herkend. Veel mensen lopen jarenlang rond zonder duidelijke diagnose. Ondanks dat OT niet te genezen is, zijn er wel mogelijkheden om klachten te verminderen. Op onze website lees je meer over behandelopties en praktische tips.



Wat kun je merken?

- Trillend, instabiel of wiebelig gevoel in je benen
- De drang om meteen te gaan zitten of bewegen
- Moeite met even blijven stilstaan
- Je evenwicht verliezen als je géén steun hebt



Zoals in deze situaties...

- Koken, tandenpoetsen, de was ophangen
- Staand vergaderen of presenteren
- Wachten (in de rij) bij de kassa of bushalte
- Een praatje maken bij het koffiezetapparaat



Wat als je dit herkent?

- Zoek betrouwbare informatie over orthostatische tremor
- Bespreek dit met je huisarts of behandelaar, ook als klachten onzichtbaar zijn
- Vraag een verwijzing naar een neuroloog die bekend is met bewegingsstoornissen

Deze klachten kunnen ook andere oorzaken hebben. Bespreek ze altijd met je arts.

“Niet alles hoeft
opgelost te worden.
Soms helpt het al, als
het erkend wordt.”



OT in Balans - wie wij zijn

Je vindt bij **OT in Balans** duidelijke uitleg, herkenbare voorbeelden en praktische informatie die je verder helpt – helder, uitnodigend en zonder ingewikkelde taal. Op www.otinbalans.nl staat uitgebreide en actuele informatie over orthostatische tremor, mogelijke behandelingen en omgaan met OT in het dagelijks leven.

OT in Balans is ook actief op Facebook en Instagram voor nieuws en herkenning.



Meer weten of
herkenning zoeken?
Scan dan deze code.

Contact via website & mail:



www.otinbalans.nl
info@otinbalans.nl