

SALUTE E BENESSERE



NEUROLOGIA

QUANDO LE MANI TREMANO

Talvolta succede, se siamo stanchi, stressati o abbiamo bevuto troppi caffè. Però se il tremore non è legato a queste particolari situazioni, allora è il caso di rivolgersi al medico per scoprirne le cause

In particolari situazioni (stanchezza, stress o eccesso di sostanze eccitanti come caffè o te), può capitare di essere occasionalmente scossi da qualche piccolo tremore, spesso alle mani, che non deve preoccuparci in quanto manifestazione di un transitorio tremore di fondo, fisiologico e quindi del tutto innocuo. Sono altri e ben precisi i segnali che fanno di questo disturbo un sintomo a cui prestare attenzione. Il fatto che succeda a riposo piuttosto che in azione, mentre concludiamo un movimento o durante un compito specifico: tutti questi aspetti danno allo specialista una prima, fondamentale rotta da seguire. «Il tremore è un disturbo del movimento che si può manifestare in patologie neurologiche molto differenti e di diversa gravità ed è importante descrivere con accuratezza il sintomo al medico che, dopo una visita accurata, dovrà fare una diagnosi e impostare un'adeguata terapia», spiega Anna Castagna, responsabile del Centro disordini del

movimento dell'IRCCS Fondazione Don Carlo Gnocchi. Sono diverse le patologie a cui può essere riconducibile un tremore alle mani, dal Parkinson a una lesione cerebrale post ictus, dalla sclerosi multipla a una disfunzione tiroidea o a un'intossicazione da alcool o da farmaci. Esiste, anche un tremore che i medici definiscono essenziale, di natura tendenzialmente benigna, seppure comunque fastidioso e, nei casi più gravi, decisamente invalidante.

PERCORSO DI CURA

L'osservazione clinica del paziente è il primo passo verso la definizione del problema, ma deve essere accompagnata da una serie di esami strumentali. «Può essere utile approfondire le caratteristiche del tremore mediante un esame elettromiografico di superficie del segmento colpito o con un ago elettrodo e si possono utilizzare anche apparecchiature più sofisticate come gli accelerometri», chiarisce la neurologa.

Una volta capito qual è l'origine del tremore, è importante iniziare la giusta terapia. In questo ambito oggi ci sono delle soluzioni innovative anche per agire sul sintomo. «Oltre alle terapie farmacologiche a cui normalmente si ricorre, come beta bloccanti nel tremore essenziale, alcune benzodiazepine nel tremore distonico o farmaci anticolinergici nella Malattia di Parkinson, la tossina botulinica è un medicinale che può essere utile in dosi minime, perché ha il potere di inibire transitoriamente il tremore, per cui il paziente riesce a svolgere meglio le funzioni della vita quotidiana. Inoltre, su pazienti selezionati, molto motivati e senza patologie cerebrali lesionali, si può anche ricorrere agli ultrasuoni focalizzati, onde potenti che vengono somministrate da una macchina sofisticata e molto costosa in ambito micro neurochirurgico», conclude Castagna.

Paola Manzoni

Il potere della mente

Per gli specialisti della riabilitazione, il tremore alle mani (o in altri segmenti corporei) è molto difficile da trattare. Lo conferma la neurologa Anna Castagna: «Essendoci un'alterazione dei circuiti per cui i muscoli sono attivati in modo anomalo, la volontà non è sufficiente per recuperare il controllo del movimento, anzi, a volte impegnarsi troppo comporta soltanto frustrazione. Risulta invece utile un lavoro di rilassamento per migliorare l'ansia e l'emozione con alcuni esercizi di training autogeno e di riapprendimento sensorimotorio di consapevolezza del movimento. È fondamentale, però, che il paziente collabori e capisca che rilassandosi e concentrandosi sul movimento è possibile migliorare la prestazione».

Foto: iStock