

MS (multiple sclerose) (medicatie keuzehulp)

De behandeling

De behandeling van MS bestaat uit verschillende onderdelen en wordt aangepast aan de ernst en het stadium van de ziekte en de persoonlijke omstandigheden. Er is dus geen standaard behandeling die voor iedereen geldt.

De behandelingsmogelijkheden kunnen als volgt worden ingedeeld:

- Middelen die de duur van een relaps (schub) verkorten
- Middelen die de ziekte afremmen (medicatie keuzehulp)
- Middelen die de symptomen bestrijden
- Multidisciplinaire behandeling
- Alternatieve behandelingen

Zeventig tot tachtig procent van de mensen die MS krijgt begint met de relapsing remitting vorm van MS, de vorm die gepaard gaat met MS-aanvallen ofwel schubs. De hier besproken middelen zijn bedoeld voor die vorm van MS.

Pas op bij zwangerschap

Denk er wel aan dat alle bekende medicijnen tegen MS in principe schadelijk zijn voor een ongeboren vrucht. De oudere medicijnen zoals interferon en Copaxone bestaan uit grote moleculen, die tijdens de voor de ongeborene kritieke fase van de eerste drie maanden na het begin van de zwangerschap niet via de placenta kunnen doordringen bij het kind. Ook daarna zijn ze nauwelijks te ontdekken. De nieuwste medicijnen, zoals Gilenya (fingolimod) en Aubagio (teriflunomide), hebben veel kleinere moleculen die wel direct door de placenta kunnen. Fingolimod is bij staken van de inname na een paar maanden uit het lichaam verdwenen en teriflunomide pas na twee jaar.

Leefregels na de behandeling

Veel mensen met MS hebben een actief leven. Doordat u sneller moe bent, moet u wel uw leefritme aanpassen. Dat betekent dat u goed uw grenzen moet leren kennen.

Houd daarbij rekening met de volgende dingen:

- Warmte kan een slechte invloed hebben op MS. Denk aan warm weer, een hete douche of de sauna;
- Doe regelmatig aan beweging. Kies voor rustige sporten als zwemmen, fietsen en wandelen.

Een hometrainer maakt het gemakkelijker om genoeg beweging te krijgen. Rekoefeningen, tai chi en yoga zijn ook goed. Door te bewegen blijven uw spieren, hart en bloedvaten sterk. Veel mensen zitten lekkerder in hun vel als ze sporten. Daarnaast nemen spasmen af door beweging.

- Vraag niet te veel van uw lichaam. Door te grote lichamelijke inspanning kunnen uw klachten erger worden.
- Kijk uit met infecties. Daardoor kunnen uw klachten tijdelijk erger worden. Een griepvrij is alleen nodig als u vaak ziek bent en dan veel last hebt.
- Let op uw grenzen en leef zo regelmatig mogelijk. Dan bouwt u reserves op die u goed kunt gebruiken.
- Vermijd stress.