



*Informatiebrochure voor
personen met MS (en hun naasten)*

**Multiple Sclerose
begrijpen**

Opstoten



De inhoud van deze brochure is bedoeld als algemene informatie voor mensen die geïnteresseerd zijn in MS.

Het kan op geen enkele manier een consult met een arts vervangen. Als u vragen hebt over uw aandoening, raden we u aan deze met uw arts te bespreken.

Hebben eveneens meegewerkt aan deze brochure:

*Dienst neurologie:
AZ Maria Middelaes Gent en AZ Sint-Vincentius Deinze*

Multiple sclerose (MS) is een chronische ziekte van het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg).

Het is een auto-immuunziekte waarbij er ontstekingen optreden ter hoogte van de myeline door een abnormale werking van het eigen immuunsysteem.

Nieuwe ontstekingen kunnen opstoten veroorzaken. Het tijdig herkennen van een opstoot is een uitdaging maar belangrijk om gericht te kunnen handelen. De frequentie van deze opstoten verschilt en de symptomen kunnen ook erg variëren.

In deze brochure geven we antwoord op veelgestelde vragen over een opstoot: Wat gebeurt er precies? Wat zijn typische symptomen? Hoe behandelen we dit?

Door u te helpen de eerste tekenen van een opstoot te herkennen, wordt u zo snel als nodig doorverwezen naar een neuroloog of MS-verpleegkundige.

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met de zorgverleners die verantwoordelijk zijn voor uw opvolging.

**Paulien Claus, MS verpleegkundige,
AZ Maria Middelaars Gent en AZ Sint-Vincentius Deinze**

INHOUDSOPGAVE

Wat is een MS-opstoot?	6
Hoe uit een opstoot zich?	8
Hoelang duurt een opstoot?	10
Wat is de frequentie van opstoten?	12
Hoe herken je een opstoot?	14
Wat moet je doen als je een opstoot vermoedt?	16
Is een opstoot een medisch noodgeval?	
Met wie moet ik contact opnemen in geval van een opstoot?	
Hoe behandel ik mijn opstoot in de praktijk?	18
Moeten alle opstoten worden behandeld?	
Wat komt er kijken bij de behandeling van een opstoot?	
Waarom corticosteroïden?	
Zal de behandeling de opstoot stoppen?	
Wanneer zal deze behandeling mij verlichting brengen?	

Welke voorzorgsmaatregelen moeten worden genomen? 20

Is een controle nodig voordat je een opstoot behandelt?

Wat moet ik doen als ik een opstoot krijg tijdens de zwangerschap?

Zijn er bijwerkingen binnen de behandeling van opstoten?

Hoe ga je om met een MS-opstoot? 22

Moet ik stoppen met werken tijdens een opstoot?

Moet ik stoppen met mijn basisbehandeling tijdens een opstoot?

Wat te doen na een opstoot? 25

Is een nieuwe MRI-scan nodig?

Hoe herstel ik na de opstoot?

Krijg ik een opstoot en wanneer?

Welke opvolging/nazorg is nodig na een opstoot? 26

Zijn er omstandigheden die het begin van een nieuwe opstoot bevorderen?

Kan ik iets doen om een opstoot te voorkomen?

WAT IS EEN MS-OPSTOOT?

Een opstoot wordt gedefinieerd als een episode van neurologische klachten die aan specifieke criteria voldoet:

Het wordt gekenmerkt door het verschijnen of opnieuw verschijnen van neurologische klachten, of door de verergering van reeds bestaande neurologische klachten, zonder koorts (of een verhoging van de lichaamstemperatuur), die ten minste 24 uur aanhouden, gevolgd door het geheel of gedeeltelijk verdwijnen van deze neurologische klachten. Om ze van elkaar te kunnen onderscheiden, moeten twee opstoten meer dan 30 dagen na elkaar beginnen.



HOE UIT EEN OPSTOOT ZICH?

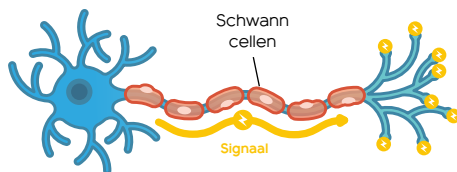
De symptomen van een opstoot kunnen per individu en zelfs per opstoot verschillen in aard en ernst.

Afhankelijk van het deel van het zenuwstelsel dat is aangetast, kunnen deze symptomen onder andere zijn:

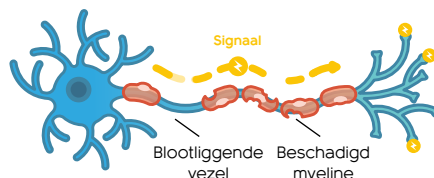
- **Visueel:** wazig zicht, verminderd gezichtsvermogen, dubbelzicht;
- **Sensorisch:** tintelingen, gevoelloosheid;
- **Motorisch:** plaatselijke spierzwakte, evenwichtsmoeilijkheden.

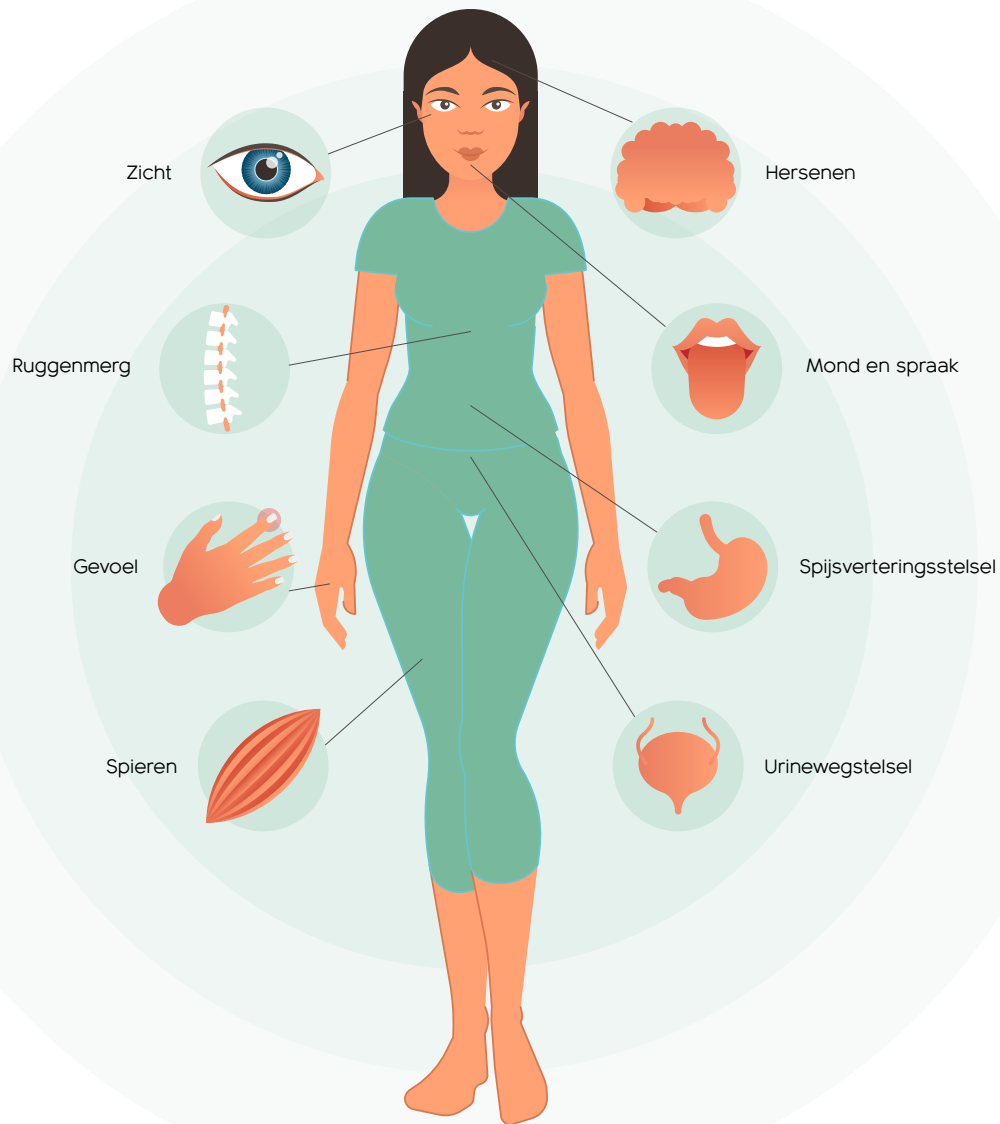
Soms kan een opstoot gepaard gaan met moeilijkheden bij het coördineren van bewegingen, evenwichtsproblemen of urinestoornissen, vaak gepaard met onverklaarbare vermoeidheid.

Gezond
neuron



Beschadigd
neuron





HOELANG DUURT EEN OPSTOOT?



Een MS-opstoot verloopt over het algemeen **in drie fasen**

Over het algemeen zal een geschikte behandeling de duur van de opstoot verkorten.

Begin van de symptomen

(enkele uren tot enkele dagen)



Stabilisatiefase

(enkele dagen
tot 2-3 weken)



Herstelfase

(2 tot 4 weken,
soms langer)

WAT IS DE FREQUENTIE VAN OPSTOTEN?

De frequentie van opstoten varieert van patiënt tot patiënt. Sommige mensen hebben meerdere jaren geen opstoten, terwijl anderen ze meerdere keren per jaar hebben. Tijdens het verloop van de ziekte kan een persoon perioden van frequente opstoten ervaren, gevolgd door perioden van rust.

Over het algemeen wordt waargenomen dat de frequentie van opstoten hoger is aan het begin van de ziekte en geleidelijk afneemt na verloop van tijd.



HOE HERKEN JE EEN OPSTOOT?

Wanneer symptomen optreden, kan het moeilijk zijn om ze al dan niet toe te schrijven aan een opstoot. Bij MS-patiënten kunnen externe factoren zoals koorts of stress kortdurende neurologische verschijnselen opwekken die lijken op een opstoot. Deze symptomen staan bekend als **pseudo-opstoten**. Ze zijn meestal mild en verdwijnen zodra de oorzaak is weggenomen.

Wanneer je geconfronteerd wordt met het verschijnen van neurologische symptomen, kunnen **een paar eenvoudige vragen** je helpen om een echte opstoot te onderscheiden van een pseudo-opstoot.



Is het een opstoot?

- Verschijnen er nieuwe symptomen of verergeren reeds bestaande symptomen?
- Zijn de symptomen snel verschenen (een paar uur tot een paar dagen)?
- Zijn de symptomen al meer dan 24 uur aanwezig?

3x NEE

Waarschijnlijk
geen opstoot

1x JA

Het kan een
opstoot zijn

Is het niet eerder een pseudo-opstoot?

- Is er sprake van een infectie met koorts: verkoudheid, griep, urineweginfectie, enz. ?
- Traden de symptomen op na blootstelling aan hitte (baden, enz.)?
- Werden de symptomen uitgelokt door zware lichamelijke inspanning of stress?

3x NEE

Het is
een opstoot!

Ten minste 1x JA

kan mogelijks een
pseudo-opstoot zijn

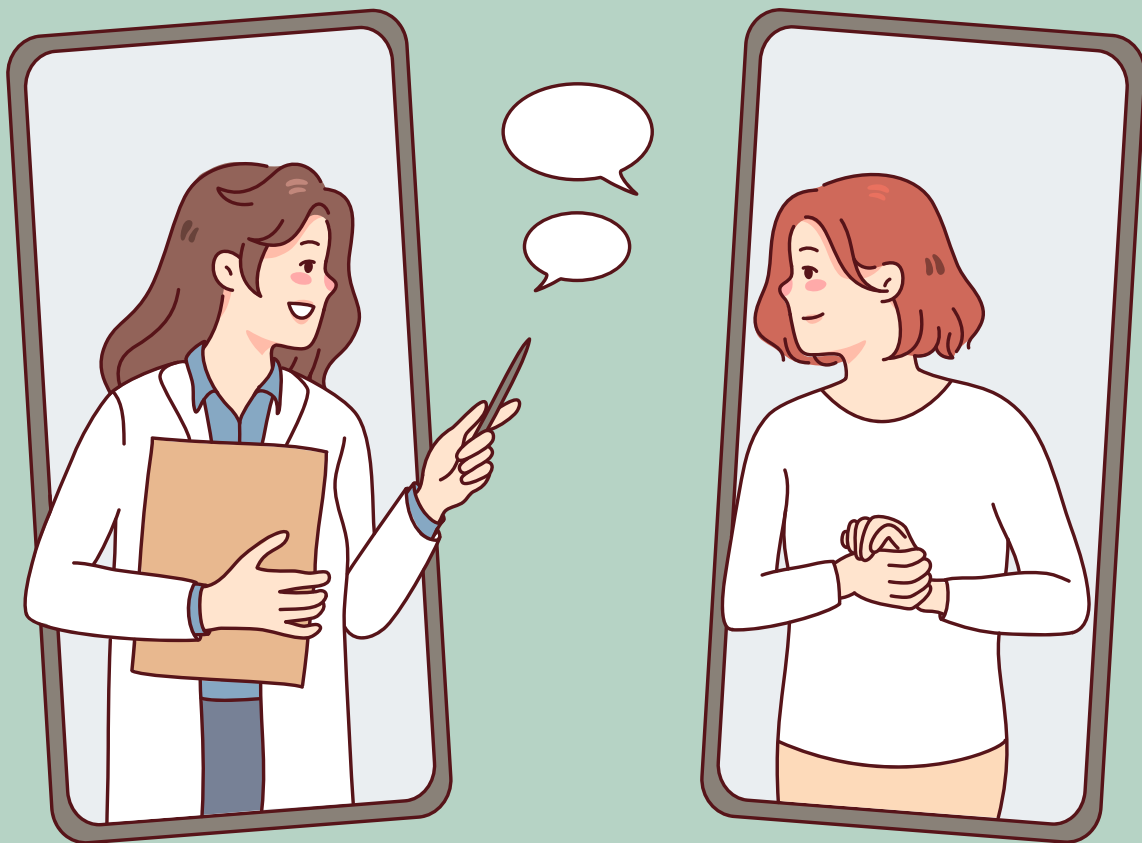
WAT MOET JE DOEN ALS JE EEN OPSTOOT VERMOEDT?

Is een opstoot een medisch noodgeval?

Een opstoot van MS vereist geen spoedeisende medische interventie. Toch kan vroeg ingrijpen het neurologische herstel versnellen. Als de symptomen aanhouden of een belangrijke functionele impact hebben, kan de neuroloog behandeling aanbevelen. Medische behandeling is echter niet altijd noodzakelijk.

Met wie moet ik contact opnemen in geval van een opstoot?

- Raadpleeg je huisarts, die contact opneemt met je neuroloog.
- Neem contact op met je MS-verpleegkundige of neuroloog.



HOE BEHANDEL IK MIJN OPSTOOT IN DE PRAKTIJK?

Moeten alle opstoten worden behandeld?

De behandeling van een opstoot is niet steeds noodzakelijk. Uw arts bepaalt de behandeling op basis van uw behoeften. Opstoten met milde symptomen die geen invloed hebben op je activiteiten of waarvan de symptomen snel verdwijnen, vereisen niet altijd behandeling. Soms kan rust alleen al voldoende zijn en is medicatie niet nodig.

Wat komt er kijken bij de behandeling van een opstoot?

Momenteel bestaat de standaardbehandeling voor een MS-opstoot uit intraveneuze toediening van hoge doses corticosteroïden gedurende meerdere dagen. Orale toediening mag alleen plaatsvinden op voorschrift van het ziekenhuis en in uitzonderlijke omstandigheden.

De behandeling verschilt van ziekenhuis tot ziekenhuis. Als de oogzenuw is aangetast, kan de behandeling gedurende enkele dagen oraal worden voortgezet in verlaagde doses. Het wordt sterk aangeraden om tijdens een aanval te rusten, ongeacht of dit gepaard gaat met een behandeling met corticosteroïden.



Waarom corticosteroïden?

Een MS-opstoot is het gevolg van een acute ontsteking van bepaalde gebieden van het centrale zenuwstelsel. Hoge doses corticosteroïden verminderen het oedeem dat gepaard gaat met deze ontsteking.

Zal de behandeling de opstoot stoppen?

Het is niet mogelijk om een opstoot te stoppen, maar behandeling kan de duur en intensiteit ervan verminderen.

Wanneer zal deze behandeling mij verlichting brengen?

De verbetering verschilt sterk van patiënt tot patiënt. Het kan tijdens of na de infusies optreden, meestal vanaf de tweede dag. Soms kan de verbetering uitgesteld worden en enkele weken aanhouden.

WELKE VOORZORGSMAATREGELEN MOETEN WORDEN GENOMEN?

Is een controle nodig voordat je een opstoot behandelt?

Voordat je arts je voor de eerste keer een behandeling met corticosteroiden voorschrijft, zal je arts controleren of je geen infecties, diabetes, hartproblemen, hoge bloeddruk of maagzweren hebt die door deze behandeling zouden kunnen verergeren.



Tijdens de behandeling :

- Neem geen nieuwe medicijnen zonder dit aan je arts te vertellen;
- Een dieet met weinig suiker en zout wordt aanbevolen.

Wat moet ik doen als ik een opstoot krijg tijdens de zwangerschap?

Corticosteroiden kunnen tijdens de zwangerschap via een infuus worden toegediend. De beslissing over de behandeling wordt echter genomen door uw neuroloog.

Zijn er bijwerkingen binnen de behandeling van opstoten?

Corticosteroiden die in een korte periode in hoge doses worden toegediend, kunnen soms stimulerend werken, wat kan leiden tot slapeloosheid. Daarom wordt het infuus vaak 's ochtends toegediend. Ze kunnen ook angst en prikkelbaarheid veroorzaken, hoewel deze effecten geleidelijk afnemen zodra de behandeling wordt gestopt.

Tijdens het infuus kunt u een gevoel van warmte hebben en een lichte roodheid in het gezicht. Smaakstoornissen, met een metaalsmaak in de mond, zijn ook mogelijk.

Corticosteroiden brengen potentiële risico's met zich mee zoals het vasthouden van water en zout, verhoogde bloedsuikerspiegels en bloeddruk, maar ook complicaties zoals maagzweren, darmzweren en osteoporose.

Het is belangrijk op te merken dat deze behandeling kortdurend is.

HOE GA JE OM MET EEN MS-OPSTOOT?

Moet ik stoppen met werken tijdens een opstoot?

Vermoeidheid is een veel voorkomend symptoom tijdens een opstoot en het is essentieel om de tijd te nemen die je nodig hebt om te rusten. Als de symptomen je belemmeren in je dagelijkse activiteiten, kun je het best tijdelijk vrij nemen van je werk. Je kunt zelf het best inschatten wat je kunt doen tijdens een opstoot. Aarzel niet om uw zorgen met uw neuroloog te bespreken.

Moet ik stoppen met mijn basisbehandeling tijdens een opstoot?

Als u een zogenaamde “basisbehandeling” neemt op basis van geneesmiddelen die het immuunsysteem reguleren, is het belangrijk om deze niet te onderbreken tijdens een opstoot. **U moet daarom doorgaan met deze behandeling, zelfs op dagen dat u corticosteroïde-infusies krijgt.**





WAT TE DOEN NA EEN OPSTOOT?

Is een nieuwe MRI-scan nodig?

In sommige gevallen kan je neuroloog besluiten om een MRI van de hersenen en/of ruggenmerg te herhalen na een opstoot.

Hoe herstel ik na de opstoot?

Na een opstoot varieert de mate van herstel: de symptomen kunnen volledig verdwijnen (opstoot zonder restverschijnselen), of de symptomen kunnen aanhouden zonder terug te keren naar de vorige neurologische toestand, wat resulteert in resterende motorische, sensorische of visuele beperkingen (opstoot met restverschijnselen).

Afhankelijk van je symptomen kun je revalidatiesessies nodig hebben.

Ze kunnen bestaan uit versterking, stretching, balans en ontspanning... Sessies tijdens opstoten zijn vaak minder intensief dan wanneer er geen opstoten zijn.

Krijg ik een opstoot en wanneer?

Het verloop van MS is onvoorspelbaar en het begin van de symptomen verschilt aanzienlijk van persoon tot persoon. Bij sommige mensen worden opstoten gevolgd door lange periodes van remissie, waarin de ziekte jarenlang niet toeneemt.

WELKE OPVOLGING/NAZORG IS NODIG NA EEN OPSTOOT?

Zijn er omstandigheden die het begin van een nieuwe opstoot uitlokken?

Het is moeilijk om met zekerheid te bepalen welke factoren een opstoot van MS kunnen uitlokken. Stress wordt in dit verband vaak genoemd, maar er is geen formeel oorzakelijk verband vastgesteld.

Kan ik iets doen om een opstoot te voorkomen?

Op dit moment zijn er geen specifieke aanbevelingen over wat te doen om een MS opstoot te voorkomen, omdat de triggers onbekend blijven. Het is daarom aan te raden om een zo normaal mogelijk dagelijks leven te leiden en te zorgen voor een gezonde levensstijl.



- Koorts, hitte en fysieke inspanning veroorzaken geen opstoot, maar kunnen een voorbijgaande terugkeer van symptomen veroorzaken die de patiënt al kent.
- Deze tijdelijke problemen vereisen geen behandeling met corticosteroiden.
- Behandeling van de koorts en de oorzaak ervan leidt meestal tot een vermindering van de symptomen.







Surf naar of scan de QR-code

- MS-Liga Vlaanderen : ms-vlaanderen.be



 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Verantwoordelijke uitgever: Novartis Pharma nv - Medialaan 40 - 1800 Vilvoorde - FA-11396853 - 07/04/2025