

**M**ensen met klachten van visual snow worden vaak van het kastje naar de muur gestuurd. Ze belanden bij een oogarts, bij een neuroloog of bij een psychiater, maar ook die weten niet altijd wat er aan de hand is. Visual snow werd pas in 2014 voor het eerst wetenschappelijk beschreven en veel artsen hebben nog nooit van het fenomeen gehoord. In ons land volgt slechts een handvol specialisten de wetenschappelijke publicaties erover op.

Onder hen dr. Elizabet Boon, neuroloog aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven, campus Kortenberg. “Veel patiënten met visual snow hebben ook migraine,” steekt ze van wal, “en aangezien ik me in migraine verdiept hebt, komen ze soms bij mij terecht.” Naar schatting 60% van de mensen met visual snow heeft inderdaad migraine, doorgaans migraine met aura.

#### Visuele verschijnselen

Een minderheid van de migraine lijders ervaart voortekens die een aanval voorafgaan, zoals zigzaglijnen en flikkeringen, ook aura genoemd. Zulke fenomenen zien visual-snowlijders niet. Zij zien veeleer stipjes die continu aanwezig zijn, in tegenstelling tot een migraine-aura, die 5 tot 60 minuten aanhoudt en weer verdwijnt. Overigens komen aura-verschijnselen bij migraine doorgaans voor aan één zijde, terwijl visual snow altijd het hele gezichtsveld betreft. Antimigrainemedicatie heeft bovendien geen effect op visual snow.

“Het gaat dus om iets anders dan migraine, al wordt niet uitgesloten dat beide aandoeningen gemeenschappelijke elementen hebben”, legt dr. Boon uit. “Visual-snowpatiënten hebben ook nog andere oogverschijnselen”, gaat ze verder. “Dankzij een Amerikaanse internet-enquête kon men klachten van 275 visual-snowlijders in kaart brengen, en daarbij leken diverse visuele stoornissen opvallend aanwezig.”

Ongeveer 1 op de 3 heeft palinopsieklachten, bijvoorbeeld. “Palinopsie is het waarnemen van nabeelden: je kijkt naar iets, draait je hoofd en het beeld blijft even plakken.” Een andere veel voorkomende

klacht zijn trails, als het ware een schaduw die een bewegend object volgt. Ook floaters zijn frequent. Dat zijn eiwitklompjes die rondzwemmen in het glasvocht van de oogbol en waarvan je schaduwen waarneemt in je gezichtsveld. De meeste (vooral oudere) mensen hebben floaters, maar visual-snowlijders zien er meer en ervaren ze ook als storender.

“Soms zien mensen zigzaggende lijnen gevormd door bewegende puntjes: dat zijn witte bloedcellen die door de haarvaatjes van het netvlies stromen. Normaal gezien kun je die niet waarnemen, maar bij visual snow dus wel.” Men noemt dat *blue field* entoptische fenomenen, omdat ze het best



Het hele gezichtsveld vol flikkerende stipjes en puntjes, alsof je voortdurend door een zware regenbui kijkt of door ruis zoals op een oude analoge televisie. Dat is visual snow, een nog vrij onbekende en onbegrepen klacht, die pas in 2014 voor het eerst beschreven werd.

— Door **Marleen Finoult**

**“Het gaat om iets anders dan migraine, al wordt niet uitgesloten dat beide aandoeningen gemeenschappelijke elementen hebben.”**

waar te nemen zijn op een blauwe achtergrond (naar een blauwe lucht kijken bijvoorbeeld).

Andere veel voorkomende visuele klachten zijn overgevoeligheid voor licht en nachtblindheid. Het gezichtsvermogen zelf is niet verminderd.

#### Overprikkeld brein

In een poging visual snow beter te definiëren, stelden wetenschappers criteria op. Elizabet Boon: “De flikkerende stipjes moeten er continu zijn, met wisselende sterkte en aan beide ogen. Daarnaast moeten minstens 2 van de volgende 4 visuele fenomenen aanwezig zijn: palinopsie, entoptische fenomenen, overgevoeligheid voor licht en/of nachtblindheid.” Bovendien mag de visual snow geen gevolg zijn van andere neurologische aandoeningen noch van druggebruik. Over dat laatste criterium heeft dr. Boon haar twijfels. “Veel mensen met visual snow hebben een verleden van cannabisgebruik”, zegt ze. “In de internet-enquête had bijvoorbeeld 40% cannabis gebruikt.” Het is wel zo dat drugs als lsd en ecstasy soms aanleiding geven tot persistente visuele symptomen, die tot jaren na het druggebruik kunnen aanhouden. Deze aandoening, ‘hallucinogen persistent perception disorder’, moet wel worden uitgesloten.

Brein-onderzoek bij visual-snowpatiënten schuift als mogelijke verklaring voor het fenomeen overprikkeling van het brein naar voor. “De *gyrus lingualis*, een gebied diep in het brein dat instaat voor het moduleren van visuele prikkels, is overactief bij mensen met visual snow, zo blijkt uit hersenonderzoek.”

Vraag is natuurlijk wat het brein over-

prikkeld heeft. Te veel schermactiviteit? Daar is men voorlopig nog niet uit. Visual snow kan zowel kinderen als ouderen treffen, evenveel mannen als vrouwen, en piekt rond 20–30 jaar. Bij zo’n 60% van de gevallen komt ook bilaterale tinnitus, oorsuizen aan beide kanten, voor. En daar wordt visual snow weleens mee vergeleken: zoals tinnitus een gevolg is van overprikkeling van het akoestische brein, is visual snow waarschijnlijk een gevolg van overprikkeling van het visuele brein.

#### Breinhigiëne

Op dit moment bestaat er geen behandeling voor visual snow. “Diverse medicijnen worden uitgetoetst om deze mensen te helpen,” zegt Boon, “want visual snow kan de levenskwaliteit ernstig aantasten. Tot nog toe zonder overtuigend succes.”

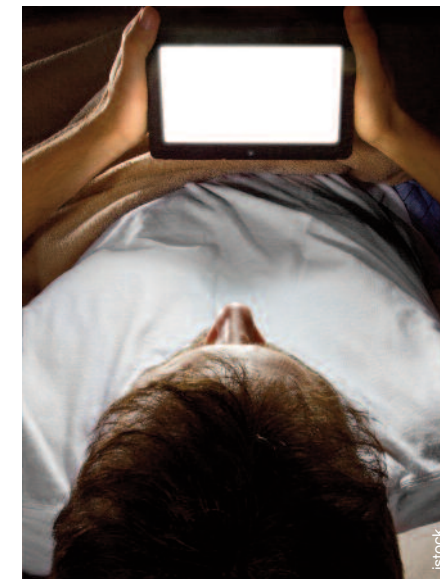
Wie last heeft van visual snow krijgt van haar alvast de raad breinhigiëne toe te passen. “Daaronder versta ik het beperken van schermactiviteiten, geen schermactiviteiten meer gedurende minstens 1,5 uur voor het slapen gaan, voldoende slapen, alcohol beperken, frisdranken vermijden (aspartaam in lightfrisdrank kan migraine uitlokken) en voldoende bewegen.”

Meer kunnen we voorlopig niet doen. Toch mag het effect van erkenning niet onderschat worden: weten dat je je niets inbeeldt, maar dat de oorzaak ligt in het

slecht functioneren van bepaalde regio’s van het brein, is voor veel mensen een geruststelling. “Er is wel degelijk iets aan de hand,” besluit Elizabet Boon, “en de wetenschap is op zoek naar een oplossing.”

■

Bijkomende informatie: [visualsnow.eu](http://visualsnow.eu).



**Wie last heeft van visual snow krijgt van haar alvast de raad breinhigiëne toe te passen. “Beperk schermactiviteiten, en geen schermen meer gedurende minstens 1,5 uur voor het slapen gaan.”**