



Restless Legs Syndrome (RLS)

“Restless legs syndrome” (RLS) is de Engelse benaming voor een ziektebeeld dat, letterlijk vertaald, “rusteloze benen” betekent. Het is een hinderlijke aandoening die relatief vaak voorkomt (1 op de 20 mensen) en vooral optreedt bij mensen van middelbare leeftijd en ouder.

Klachten

Patiënten met RLS hebben klachten van een onaangenaam jeukend, kriebelend of rusteloos gevoel in de benen. De klachten treden met name op tijdens rust en zijn ‘s avonds en ‘s nachts erger dan overdag. Patiënten hebben een haast onweerstaanbare drang om de benen te bewegen. Gedurende het bewegen nemen de klachten af maar zodra het bewegen stopt nemen de klachten weer toe. Bij een groot deel van de patiënten met RLS is er daarnaast sprake van kortdurende, schokkende bewegingen van de armen of benen tijdens de slaap. Dit wordt “Periodic Limb Movement Disorder” genoemd. De schokken worden vaak vooral door de partner bemerkt en niet zozeer door de patiënt zelf. Het onaangename gevoel in de benen en het nachtelijke schokken kunnen het slapen ernstig verstoren en daardoor een negatieve invloed hebben op het algehele welbevinden.

Oorzaak

De exacte oorzaak van RLS is onbekend. Bij sommige patiënten is de aandoening (deels) erfelijk bepaald. Verder lijkt een stoornis in de ijzerstofwisseling of dopaminestofwisseling een rol te spelen. Dopamine is een stof die belangrijk is bij de overdracht van signalen tussen zenuwcellen. Van een aantal aandoeningen of omstandigheden is bekend dat zij RLS kunnen veroorzaken of verergeren, bijvoorbeeld: zwangerschap, de ziekte van Parkinson, ijzertekort, nierfunctiestoornissen, schildklierproblemen en bepaalde medicijnen. Bij het merendeel van de patiënten is echter geen specifieke oorzaak aanwijsbaar.

Diagnose

De diagnose wordt gesteld op basis van het klachtenpatroon van de patiënt. Met bloedonderzoek kan worden vastgesteld of er sprake is van bijvoorbeeld een ijzertekort. Incidenteel wordt gebruik gemaakt van aanvullend onderzoek zoals bijvoorbeeld een slaaponderzoek (polysomnografie).

Behandeling

Als er sprake is van een aanwijsbare oorzaak wordt deze zo mogelijk behandeld. Als het gebruik van medicijnen een rol lijkt te spelen zal worden gekeken of deze gestopt of vervangen kunnen worden.



Onderstaande maatregelen/adviezen kunnen een gunstig effect op de klachten hebben:

- Veel bewegen, maar niet laat op de avond
- Vaste slaap- en waaktijden aanhouden
- Gebruik van alcohol en cafeïne (bv koffie, energiedranken) vermijden/verminderen
- Warme of koude voetbaden nemen

Tot slot kan, afhankelijk van de ernst, geprobeerd worden de klachten met medicijnen te bestrijden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neem dan contact op met de Polikliniek Neurologie.

- werkdagen 8.30 - 16.30 uur
- tel: 055 - 581 84 00

Meer informatie

- www.stichting-restless-legs.org