



Rusteloze benen syndroom

Restless Legs Syndrome (RLS)

Bij het rusteloze benen syndroom of Restless Legs Syndrome (RLS) heeft u een sterke drang om uw benen te bewegen. Dit gebeurt vooral in de avond en 's nachts, wanneer u rustig zit of in bed ligt. Uw benen kunnen gaan jeuken, tintelen of een prikkelend gevoel geven. Bewegen helpt tijdelijk om deze klachten te verminderen.

Gevolgen van RLS

RLS kan uw dagelijks leven flink beïnvloeden. Het kan lastig zijn om 's avonds rustig te zitten of stil in bed te liggen. RLS zorgt daarom vaak voor een verstoorde slaap. Hierdoor kunt u overdag moe zijn en moeite hebben met concentreren. De diagnose RLS wordt op basis van uw klachten vastgesteld, want er zijn geen testen om RLS met zekerheid vast te stellen.

Mogelijke oorzaken

Verschillende factoren kunnen een rol spelen bij het ontwikkelen van RLS. Soms is RLS erfelijk en hebben meerdere familieleden deze aandoening. Ook een tekort aan ijzer kan bijdragen aan de klachten. Bepaalde medicijnen, zoals middelen tegen depressie of allergieën, kunnen RLS erger maken. Er wordt dan samen met u gekeken of u deze medicatie kunt afbouwen. Soms wordt er gezocht naar een vervangend medicijn.

Wat kunt u zelf doen?

Een gezonde leefstijl en een goed slaappatroon zijn belangrijk. Daarnaast bespreekt uw behandelaar met u de rol van bepaalde stoffen, zoals alcohol, nicotine, cafeïne en drugs. Deze stoffen kunnen RLS erger maken. Hetzelfde geldt voor stress. Daarom is het belangrijk om hier aanpassingen in te doen en na een aantal maanden na te gaan of de klachten verminderen.

Sommige mensen vinden verlichting door wandelen, strekoefeningen, warme of koude baden en massage.

Ijzer

Ijzer lijkt een belangrijke rol te spelen bij RLS. Daarom wordt uw ijzerwaarde gecontroleerd met een bloedonderzoek. Het is belangrijk om deze test nuchter te doen, dus zonder vooraf te eten of te drinken. Als uw ijzergehalte te laag is, krijgt u ijzertabletten voorgeschreven. Deze tabletten neemt u ook nuchter in, maar wel met vitamine C. Dit zorgt ervoor dat uw lichaam het ijzer beter opneemt. Een behandeling met een ijzerinfuus kan niet bij SEIN plaatsvinden.

Medicijnen

Wanneer er geen sprake (meer) is van een ijzertekort en als leefstijlaanpassingen niet genoeg helpen, wordt in sommige gevallen medicijnen voorgeschreven. Gebruik van medicijnen kan nadelen hebben, zoals de kans op bijwerkingen. Uw behandelaar bespreekt met u of en welke medicatie in uw situatie een goede keuze is. Bij het starten van medicatie is het belangrijk om de medicatie op regelmatige tijden in te nemen.

- **Anti-epileptica.** Als u niet eerder met medicijnen voor RLS bent behandeld wordt dit vaak als eerste geprobeerd. De dosering wordt langzaam opgebouwd, zodat het lichaam kan wennen en eventuele bijwerkingen de tijd hebben om te verdwijnen.
- **Dopamine-agonisten.** Deze medicatie heeft als nadeel dat op langere termijn gewenning kan optreden of augmentatie. Dit betekent dat de hersenen gewend raken aan de medicijnen waardoor ze minder goed werken en/of zelfs verkeerd gaan werken. Als dit gebeurt, moet er tijdelijk gestopt worden met de medicatie. Het afbouwen van dopamine agonisten is vaak heel lastig. In die periode kan uw behandelaar andere medicijnen voorschrijven om de klachten proberen te verlichten.
- **Opiaten** zoals oxycodon zijn sterke medicijnen. Deze werken vaak goed tegen RLS-klachten, maar ze kunnen invloed hebben op de ademhaling en u kunt eraan verslaafd raken. Deze medicatie wordt daarom het liefst alleen tijdelijk gebruikt.

RLS bij kinderen

Hoewel RLS vooral bij volwassenen voorkomt, kunnen kinderen het ook krijgen. Kinderen met RLS zijn vaak onrustige slapers die in hun slaap veel met hun benen bewegen. Jonge kinderen kunnen hun klachten vaak nog niet goed uitleggen. Er zijn ook andere aandoeningen, zoals groeipijn, die op RLS lijken. Daarom is de diagnose bij kinderen vaak lastiger te stellen. Ook worden veel medicijnen liever niet gebruikt op kinderleeftijd.

Meer weten?



Heeft u toch nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van uw polikliniek. Kijk op sein.nl voor de contactgegevens en openingstijden.

