



## Restless Legs Syndrome (RLS)

### Wat is het?

“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.

### Waar heb je last van?

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.

### Wat is de 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.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?



## Restless Legs Syndrome (RLS)

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).

### Wat kun je eraan doen?

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. Verder kunnen onderstaande maatregelen/adviezen 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.

### Meer weten?

[www.stichting-restless-legs.org](http://www.stichting-restless-legs.org)