

## **RESTLESS LEGS SYNDROME (RLS)**

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Restless Legs Syndrome (RLS) is de Engelse benaming voor een ziektebeeld dat, letterlijk vertaald, rusteloze benen betekent. Het is een aandoening die relatief vaak voorkomt, één op de twintig mensen, en vooral optreedt bij mensen van middelbare leeftijd en ouder.

## **Symptomen**

Patiënten met RLS hebben klachten van een onaangenaam jeukend, kriebelend of rusteloos gevoel in de benen. De klachten treden met name op tijdens rusttoestand 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 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, voorbeelden zijn:

- zwangerschap;
- de ziekte van Parkinson;
- ijzertekort;
- nierfunctiestoornissen;
- schildklierproblemen;
- bepaalde medicijnen.

Bij het merendeel van de patiënten is echter geen specifieke oorzaak aanwijsbaar.

## Vaststellen ziekte

De arts bespreekt met u de klachten en voert, wanneer nodig, een lichamelijk onderzoek uit. Met bloedonderzoek kan worden vastgesteld of er sprake is van bijvoorbeeld ijzertekort.

Incidenteel wordt gebruik gemaakt van aanvullend onderzoek zoals een slaaponderzoek (polysomnografie).

## Behandeling

Als er sprake is van een aanwijsbare oorzaak wordt deze, indien mogelijk, behandeld. Als het gebruik van medicijnen een rol lijkt te spelen, wordt 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, bijvoorbeeld koffie en energiedranken vermijden/verminderen ;
- warme of koude voetbaden nemen.

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

## Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.00 tot 15.00 uur telefonisch contact opnemen met de polikliniek Neurologie, via telefoonnummer 010 - 461 6166.

Deze folder is tot stand gekomen mede dankzij:

