



## Restless Legs Syndrome (RLS) - rusteloze benen

### Wat is het?

Restless legs syndrome (RLS) is de Engelse naam voor rusteloze benen. Het is een lastige aandoening die redelijk vaak voorkomt. 1 op de 20 mensen heeft er last van. Dat zijn vooral mensen van middelbare leeftijd en ouder.

### Wat zijn de klachten?

Patiënten met RLS hebben een onaangenaam jeukend, kriebelend of rusteloos gevoel in hun benen. Ze hebben deze klachten vooral als ze rusten en het is 's avonds en 's nachts erger dan overdag. Patiënten hebben een haast onweerstaanbare drang om de benen te bewegen. Tijdens het bewegen nemen de klachten af. Maar meteen als het bewegen stopt, worden de klachten weer erger.

Een deel van de patiënten met RLS heeft daarnaast last van korte, schokkerige bewegingen van de armen of benen tijdens de slaap. Vaak merkt alleen de partner deze schokken op. Het onaangename gevoel in de benen en het nachtelijke schokken kunnen het slapen ernstig verstoren. Dit heeft een negatieve invloed op hoe iemand zich voelt.

### Wat is de oorzaak?

De precieze oorzaak van RLS is onbekend. Bij sommige patiënten is de aandoening (voor een deel) erfelijk. Verder lijkt een storing in de ijzerstofwisseling of dopaminestofwisseling een rol te spelen. Dopamine is een stof die belangrijk is om signalen tussen zenuwcellen door te geven. Van een aantal ziektes of omstandigheden weten we dat zij RLS kunnen veroorzaken of erger maken. Bijvoorbeeld:

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

Maar bij de meeste patiënten kunnen we geen exacte oorzaak aanwijzen.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

De arts stelt de diagnose op basis van uw klachten. Met bloedonderzoek kan worden bepaald of u bijvoorbeeld een ijzertekort heeft. Heel soms vindt extra onderzoek plaats, zoals een slaaponderzoek (polysomnografie).

### Welke behandeling is mogelijk?

Als de oorzaak duidelijk is, kijken we of we die kunnen behandelen. Lijkt het gebruik van medicijnen een rol te spelen? Dan kijken we of u daarmee kan stoppen of dat we u andere medicijnen kunnen geven. Verder kunnen de maatregelen/adviezen die hieronder staan helpen om uw klachten minder te maken:

- Zorg voor voldoende, matige beweging.
- Houd vaste slaap- en waaktijden aan.
- Probeer 's avonds tot rust te komen, zodat u ontspannen naar bed gaat.
- Probeer stress te voorkomen.
- Gebruik geen alcohol en cafeïne (bv koffie, energiedranken) of probeer dat minder te gebruiken.

Afhankelijk van hoe ernstig uw klachten zijn, kunnen medicijnen soms helpen.

### Meer weten?

[Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl)

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