



Het Restless Legs Syndroom

Onweerstaanbare drang om uw benen en/of armen te bewegen?

Met onaangename gevoelens als kriebel, jeuk, prikkels, branderig of pijnlijk gevoel vooral in benen en/of armen?

Vooral wanneer u rustig zit of ligt?

Vooral 's avonds en 's nachts?

Met als gevolg slapeloosheid en vermoeidheid?

Er is iets aan te doen:

De Stichting Restless Legs helpt u daarbij

Bepalende criteria voor de diagnose RLS

- Bij stil zitten of liggen krijgt men een vervelend, kruiperig, branderig soms jeukend, prikkelend gevoel in de kuiten of benen (en soms ook in de armen of romp), dat ertoe dwingt te gaan bewegen.
- Als men gaat bewegen, worden de klachten minder of verdwijnen helemaal tot de beweging ophoudt.
- Kort na het stoppen van de beweging komen de onaangename gevoelens terug.
- Vooral 's avonds en 's nachts, in perioden van rust, krijgt men de klachten.
- De nachtrust wordt hierdoor verstoord.

RLS

Restless Legs Syndroom

RLS

Restless Legs Syndroom



Het Restless Legs Syndroom

Stichting Restless Legs

Maarsbergseweg 20
3956 KW Leersum

Telefonisch spreekuur:
0900-7574636

(1 cent per minuut)

Ma-Vrij tussen 19 en 20 uur

ervaringsdeskundige@stichting-restless-legs.nl

info@stichting-restless-legs.nl
www.stichting-restless-legs.nl

Patiënteninformatie

Restless Legs Syndroom:
Neem het serieus!





Neem Restless Legs Serieus!

Het Restless Legs Syndroom is een neurologische aandoening. Men kent de oorzaak nog niet precies, maar wetenschappers hebben de aanwijzing dat het gaat om een verstoring in de boodschappen van de ene zenuwcel naar de andere.

Daardoor ervaart u het vervelende gevoel in uw ledematen, zodat u wel moet gaan bewegen. Door dat bewegen verminderen de klachten wel, maar als u weer gaat zitten of rusten kan het vervelende, onrustige gevoel weer terugkeren.

De symptomen komen meestal 's avonds of 's nachts voor, met als gevolg een verstoorde nachtrust en chronische vermoeidheid. Overdag bent u vaak moe en functioneert u niet optimaal.

Als de symptomen ook overdag optreden, betekent dat meestal ernstige beperkingen in uw sociale leven. Het kan het rustig lezen van een krant, uw functioneren op het werk, reizen het bezoek aan een theater of een gezellig diner behoorlijk verstoren.

Er is iets aan te doen

Het Restless Legs Syndroom is een serieuze aandoening waar zeker 7-10% van de bevolking wereldwijd last van heeft en 2,7% zo erg dat er behandeling nodig is om een normaal leven te kunnen lijden. Veel mensen zijn wel bekend met de belangrijkste symptomen maar onvoldoende bekend met het feit dat het om een neurologische aandoening gaat, die soms ernstige gevolgen kan hebben.

Soms lopen mensen er jaren mee rond zonder een diagnose van een dokter te vragen, laat staan dat men weet dat er behandelingsmogelijkheden zijn.

De Stichting Restless Legs adviseert u bij het herkennen van de aandoening. Daarnaast helpen we u om zelf of samen met de juiste behandelaar of onze ervaringsdeskundigen te zoeken naar een therapie of methode om klachten te verminderen en er goed mee om te gaan.

Neem RLS serieus, er is echt iets aan te doen!

Door de symptomen van rusteloze benen kan de nachtrust ingrijpend worden verstoord. Onrustige bewegen, het bed uit moeten, gaan lopen, de koude vloer opzoeken, dit is de realiteit voor de RLS patiënt.

Acht van de tien mensen met restless legs maken in hun slaap ook onwillekeurige beenbewegingen, zoals schoppen of schokken (PLMD = Periodic Limb Movement Disorder).

Dit betekent een verstoorde nachtrust niet alleen voor uzelf maar ook vaak voor uw partner!

Noodzaak voor een goede diagnose

Het Restless Legs Syndroom gaat niet vanzelf over. Uw huisarts kan aan de hand van simpele criteria de diagnose stellen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Vuistregels die u kunt hanteren om de symptomen te verminderen/dragelijker te maken:

- Vermijd koffie en thee (cafeïne/theïne), alcohol en tabak;
- Vermijd stress;
- Zorg voor voldoende, matige, beweging;
- Zorg voor een regelmatig leefritme, met vaste tijden voor opstaan en naar bed gaan;
- Probeer in de loop van de avond tot rust te komen, zodat u ontspannen naar bed gaat;
- Vermijd blauw licht (telefoon en tablet) voordat u gaat slapen.

Restless legs is met duidelijke leefregels en eventueel met medicijnen te behandelen.

Onderzoekers komen steeds meer te weten over het Restless Legs Syndroom. Het gevolg van die onderzoeken is dat er de afgelopen jaren medicijnen beschikbaar zijn gekomen. Sommige daarvan worden vergoed door uw verzekering.

Deze medicijnen kunnen de oorzaak van uw rusteloze benen niet wegnemen, wel kunnen ze de klachten aanzienlijk verminderen of zelfs geheel laten verdwijnen. Het gebruik van de juiste medicijnen dient zorgvuldig afgestemd te worden met de dokter.

Wat kunt u van de Stichting Restless Legs verwachten?

- Hulp bij het herkennen van de symptomen en hoe u dit bespreekbaar kunt maken.
- Advies over wat u er zelf aan kunt doen en wat u van de dokter kunt verwachten.
- Samen met deskundigen nagaan wat te doen bij twijfel, het uitblijven van het gewenste effect of bijwerkingen van een medische behandeling.
- Voorlichtingsbijeenkomsten, fysiek en digitaal, om meer te weten te komen over het Restless Legs Syndroom en wat er aan te doen is.
- Een nieuwsblad met het laatste nieuws over onderzoek, ervaringen en ontwikkelingen rond het Restless Legs Syndroom.
- Een informatieve, onafhankelijke website en advies dat is samengesteld door ervaringsdeskundigen, in overleg met medische adviseurs.
- Verspreiden van informatie via de social media kanalen en nieuwsbrieven via de e-mail.
- Het verschaffen van informatie over specialisten, meestal neurologen en somnologen, die veel ervaring hebben met de behandeling van het Restless Legs Syndroom.