een santeon ziekenhuis

Rusteloze benen (RLS)

Rusteloze benen, ook wel Restless Legs (RLS) genoemd, is een aandoening van het zenuwstelsel. Patiënten kunnen hierbij heel vervelende gevoelens in de onderbenen of soms in de armen hebben. Daarom moeten ze dan bewegen. Dit helpt dan wel, maar als ze weer gaan zitten of rusten keren de klachten weer terug.

Overdag kan het veel invloed hebben op iemands sociale leven. Even naar de bioscoop of uiteten gaan wordt heel vervelend. Het kan ook het slapen hinderen.

Meer over oorzaken RLS

Een precieze oorzaak kennen we nog niet, maar er wordt steeds meer onderzoek naar gedaan. RLS komt bij 60% van de mensen in de familie voor. Soms ontstaat het als bijkomende klacht van een andere ziekte of als bijwerking van medicatie.

Symptomen

Patiënten ervaren een erg vervelend, jeukend, drukkend, brandend of soms pijnlijk gevoel in de benen (soms ook in de armen) met een drang om te bewegen. Bewegen helpt dan even. Het ontstaat tijdens rust en het is vooral aanwezig aan het einde van de dag.

Onderzoeken

Er is geen onderzoek mogelijk om RLS te meten, het verhaal van de patiënt leidt tot de diagnose. Er kan **lichamelijk onderzoek** worden verricht en **bloedonderzoek** om een mogelijke onderliggende oorzaak op te sporen. Als er aanleiding voor is wordt een polysomnografie verricht.

Bloedonderzoek

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/bloedonderzoek
Manieren van bloed afnemen en soorten onderzoeken

Behandelingen

Als er een eventuele onderliggende oorzaak is voor RLS, dan kan deze behandeld worden. Bijvoorbeeld bij een laag ijzergehalte in het bloed worden eerst ijzertabletten gegeven. Patiënten kunnen verder zelf zorgen voor een leefstijl met vaste bedtijden en voldoende activiteit overdag. Geadviseerd wordt ook om zo min mogelijk koffie en alcohol te gebruiken en te zorgen voor zo min mogelijk stress. Als dit allemaal niet voldoende helpt, dan kan medicatie gegeven worden. Meestal werkt medicatie goed en afdoende tegen de klachten.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie)

Contact Slaapgeneeskunde	T 088 320 43 00