

WAS KANN ICH GEGEN UNRUHIGE BEINE TUN?



Foto: Jacek Chabraszewski - Fotolia.com

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

sobald Sie sich entspannen oder schlafen gehen, haben Sie das Gefühl, Ihre Beine ständig bewegen zu müssen. Es „kribbelt“ oder „zieht“ stark. Sie können kaum schlafen und fühlen sich deshalb oft erschöpft. Dies sind Hinweise auf ein sogenanntes Restless-Legs-Syndrom. Hier erfahren Sie mehr über diese häufige Erkrankung, ihre Behandlung und was Sie selbst dagegen tun können.

Auf einen Blick: Restless-Legs-Syndrom

- Das „Syndrom der ruhelosen Beine“ ist eine häufige Erkrankung: bis zu 10 von 100 Menschen sind betroffen.
- Typische Anzeichen können sein: Bewegungsdrang der Beine, Ziehen, Stechen oder Schmerzen in den Beinen, Erschöpfung und Müdigkeit.
- Oft findet sich keine Ursache für das Restless-Legs-Syndrom.
- Medikamente können bei einigen Betroffenen die Beschwerden lindern: zum Beispiel L-Dopa und Dopaminagonisten.

▶ DIE ERKRANKUNG

Das „Syndrom der ruhelosen Beine“ wird in der Fachsprache als *Restless-Legs-Syndrom (RLS)* bezeichnet. Laut Schätzungen sind 3 bis 10 von 100 Menschen daran erkrankt, Frauen häufiger als Männer. Auch bei Kindern kann das Syndrom vorkommen. Kennzeichnend für die Erkrankung sind:

- Ein unkontrollierbarer Bewegungsdrang der Beine. Dazu kommt meist ein unangenehmes Gefühl, etwa ein Stechen, bis hin zu Krämpfen oder Schmerzen. Der Bewegungsdrang kann aber auch ohne diese Empfindungen auftreten. Manchmal sind außer den Beinen die Arme oder andere Regionen betroffen.

- Der Bewegungsdrang und die unangenehmen Empfindungen beginnen oder verschlechtern sich sobald Sie sich ausruhen, besonders wenn Sie sitzen oder liegen.
- Der Bewegungsdrang und die unangenehmen Gefühle bessern sich, wenn Sie in Bewegung sind, zum Beispiel beim Laufen oder Dehnen.
- Abends oder nachts sind die Beschwerden schlimmer als tagsüber. Nicht selten treten sie nur am Abend oder in der Nacht auf.

Betroffene können häufig nicht schlafen und wandern in der Nacht herum. Tagsüber sind sie dann oft übermüdet und angespannt. Wenn die Erkrankung länger dauert, können die Beschwerden auch bei Ruhepausen am Tage auftreten. Eine lange Autofahrt, Konferenzen oder ein Kinobesuch werden so manchmal unmöglich.

▶ URSACHEN

Ein Restless-Legs-Syndrom kann verschiedene Ursachen haben:

- fortgeschrittene Nierenschwäche
- Nervenschädigungen (*Polyneuropathie*)
- Eisenmangel
- Schwangerschaft
- Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel Arzneimittel gegen Depression oder Übelkeit

Treten die Beschwerden erstmalig in der Schwangerschaft auf, verschwinden sie nach der Entbindung normalerweise von selbst. Oft lässt sich keine Ursache für das Restless-Legs-Syndrom finden. In mehr als der Hälfte dieser Fälle sind dann auch leibliche Verwandte des Erkrankten davon betroffen.

▶ Restless-Legs-Syndrom

▶ UNTERSUCHUNGEN

In der Regel reichen ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung aus, um ein Restless-Legs-Syndrom festzustellen. Ihr Arzt wird Ihr Blut untersuchen, um den Eisenhaushalt und die Nierenfunktion zu kontrollieren. In unklaren Fällen kann es sein, dass der Arzt eine Untersuchung in einem Schlaflabor oder einen kleinen Test – eine einmalige Gabe eines Medikaments – durchführen lässt. Dies kann den Verdacht bestätigen.

▶ BEHANDLUNG

Ist die Ursache Ihrer unruhigen Beine bekannt, wird diese gezielt behandelt: bei einem Eisenmangel zum Beispiel durch die Einnahme von Eisentabletten.

Wenn nicht klar ist, woher das Restless-Legs-Syndrom kommt, können verschiedene Medikamente eingesetzt werden. Die Medikamente L-Dopa sowie die sogenannten Dopaminagonisten sind zur Behandlung des Restless-Legs-Syndroms gut untersucht. Diese Mittel sorgen dafür, dass Dopamin – ein Nervenbotenstoff – im Gehirn ersetzt wird. Aussagekräftige Studien belegen, dass sie manchmal Beschwerden lindern können. Allerdings haben sie häufig unerwünschte Wirkungen, vor allem Übelkeit und Schlafstörungen. Eine wichtige Nebenwirkung ist, wenn sich die Beschwerden während der Behandlung sogar verstärken. In der Fachsprache heißt das *Augmentation*. Gehen Sie deshalb regelmäßig zu Ihrem Arzt und berichten Sie ihm, wenn sich Ihre Beschwerden verändern.

Etwa jeder fünfte Betroffene bricht die Behandlung mit Dopaminagonisten ab, weil sie zu starke unerwünschte Wirkungen haben oder nicht wirken. Die Einnahme von Arzneimitteln hängt davon ab, wie stark Sie unter Ihren Beschwerden leiden und ob Sie die Mittel vertragen.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten. Alle benutzten Quellen, das Methodendokument und weiterführende Links finden Sie hier:

www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/restless-legs/quellen

Weitere Kurzinformationen für Patienten: www.patinfo.org

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 31018960

DOI: 10.6101/AZQ/000025

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Was am besten gegen die unruhigen Beine hilft, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die folgenden Tipps beruhen auf Erfahrungen von Betroffenen:

- Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr in Ihrer Ernährung. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.
- Wechselduschen, Fußbäder, kalte oder warme Wickel, Massieren, Bürsten der Beine oder Gymnastikübungen und Dehnen können helfen.
- Vermeiden Sie möglichst schon einige Stunden vor dem Schlafengehen: schwere körperliche Arbeit, Stress, Nikotin, Alkohol und Getränke, die Koffein enthalten, zum Beispiel Kaffee oder schwarzen Tee.
- Ein Mittagsschlaf kann dazu führen, dass Sie nachts schlechter schlafen. Vielleicht verzichten Sie deshalb lieber darauf.
- Statt eines reichhaltigen Abendessens hilft möglicherweise ein kleiner Imbiss oder ein Getränk vor dem Zubettgehen, zum Beispiel ein heißer Kakao.
- Versuchen Sie, nicht direkt im Anschluss an Ihre täglichen Aufgaben schlafen zu gehen. Bereiten Sie sich langsam darauf vor, etwa durch ein warmes Bad.
- Halten Sie möglichst feste Schlafenszeiten ein.
- Es kann helfen, wenn Sie sich Ihr Schlafzimmer möglichst gemütlich gestalten. Es ist eher ungünstig, wenn Sie es zum Beispiel auch als Arbeitszimmer benutzen.
- Tauschen Sie sich mit anderen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Haben Sie keine Scheu, über Ihre Beschwerden zu reden.

Mit freundlicher Empfehlung