

WAS KANN ICH GEGEN UNRUHIGE BEINE TUN?



Quelle: 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.

▶ DIE ERKRANKUNG

Das „Syndrom der ruhelosen Beine“ wird in der Medizin als „Restless-Legs-Syndrom“ (RLS) bezeichnet. Laut Schätzungen sind fünf bis zehn von 100 Menschen daran erkrankt, Frauen häufiger als Männer. Auch bei Kindern kann ein RLS vorkommen.

Kennzeichnend für die Erkrankung sind:

- Ein unkontrollierbarer Bewegungsdrang in den Beinen. 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 oder ein Kinobesuch werden so manchmal unmöglich.

▶ URSACHEN

Ein RLS kann verschiedene Ursachen haben:

- fortgeschrittene Nierenschwäche
- 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 vom Syndrom der unruhigen Beine betroffen.

▶ UNTERSUCHUNGEN

In der Regel reichen ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung aus, um die Diagnose RLS zu stellen. 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.

▶ DIE BEHANDLUNG

Wenn die Ursache Ihrer unruhigen Beine bekannt ist, wird diese gezielt behandelt, bei einem Eisenmangel zum Beispiel durch die Einnahme von Eisentabletten. Aber auch, wenn nicht klar ist, woher das RLS kommt, gibt es wirksame Medikamente. Allerdings können darunter unerwünschte Wirkungen auftreten. Ob Sie die Mittel also einnehmen sollten oder nicht, hängt davon ab, wie stark Sie unter Ihren Beschwerden leiden. Zur Behandlung des Restless-Legs-Syndrom sind die Medikamente L-Dopa sowie die sogenannten Dopaminagonisten gut untersucht. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich bestätigt. Diese Mittel sorgen dafür, dass Dopamin, ein Nerven-Botenstoff, im Gehirn ersetzt wird. Dadurch können die Beschwerden nachlassen. Als wichtigste Nebenwirkung kann es während der Behandlung allerdings zu einer sogenannten „Augmentation“ kommen. Das heißt: Die Krankheitszeichen verstärken sich, obwohl Sie Ihre Medikamente einnehmen. Gehen Sie deshalb regelmäßig zu Ihrem Arzt und berichten Sie ihm, wenn sich Ihre Beschwerden verändern.

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Was am besten gegen die unruhigen Beine hilft, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Probieren Sie einfach mehrere Tipps aus.

- Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr in Ihrer Ernährung. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Thema „Restless-Legs-Syndrom“:

Eine Auswahl geprüfter Informationen zum Thema finden Sie unter dem Suchwort „Restless-Legs-Syndrom“ auf: <http://www.patienten-information.de>

Quellen:

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten.

Alle benutzten Quellen sowie die Adressen von Selbsthilfegruppen finden Sie hier:

<http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/restless-legs/quellen>

- Wechselduschen, Fußbäder, kalte oder warme Wickel, Massieren, Bürsten der Beine oder Gymnastikübungen und Dehnen können helfen.
- Vermeiden sollten Sie 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, deshalb sollten Sie darauf verzichten.
- Verzichten Sie auf ein reichhaltiges Abendessen. Geeigneter sind 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 lieber langsam darauf vor, zum Beispiel durch ein warmes Bad.
- Halten Sie möglichst feste Schlafenszeiten ein.
- Ihr Schlafzimmer sollte so gestaltet sein, dass Sie sich dort wohl fühlen. Ungünstig ist es, wenn Sie es etwa auch als Arbeitszimmer benutzen.
- Tauschen Sie sich mit anderen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Haben Sie keine Scheu, mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden zu reden.

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Gemeinsames Institut von BÄK und KBV
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de

Mit freundlicher Unterstützung
der Kassenärztlichen Bundesvereinigung