

Restless Legs Syndrom (RLS)

Definition:

Das Restless Legs Syndrom ist eine neurologische Erkrankung. Sie ist auch bekannt als „Syndrom der unruhigen Beine“ oder als „Wittmaack-Ekbom-Syndrom“. Es kennzeichnet sich durch den Drang, meist abends oder nachts, die Beine in ihrer Lage zu verändern.

Symptome:

- Kribbeln, Ziehen oder Reißen überwiegend in den Beinen aber auch in den Armen oder Brustwand
- Anspannung der Muskulatur
- Schlafstörungen, diese wiederum führen zu körperlichen und seelischen Erschöpfung

Ursachen:

Sekundäre Form	Idiopathische Form
Krankheitsbedingt: z.B. durch Eisenmangel, Anämie, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Mb. Parkinson, Rheumatische Arthritis	Oft ohne klare Ursache
Medikamentös bedingt: z.B. durch Antiemetika, Antidepressiva	Familiäre Disposition



reversibel



irreversibel

- Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer
- Mögliche Ursache kann ein Dopamin Mangel sein

Maßnahmen:

- Bereits einfache Änderungen des Tagesablaufes und der Lebensgewohnheiten können RLS Beschwerden lindern
- Verzicht auf Tabak, Koffein und Alkohol
- Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung
- Ausgewogene Ernährung mit viel Eisen
- Kurze körperliche Betätigungen
- Bäder
- Massagen

Quellen

Quellen: RLS e.v. Deutsche Restless Legs Vereinigung
Restless Legs – endlich wieder ruhige Beine, Prof. Dr. med. P. Sieb, Trias 2017