

Rusteloze benen

Uw huisarts heeft u verwezen naar het Slaapcentrum omdat u rusteloze benen heeft. Hier onderzoeken we wat de oorzaak is en bespreken we welke mogelijkheden er zijn om u te behandelen.

Bij het Slaapcentrum werken de zorgverleners van de afdelingen Keel-, Neus- en Oorheelkunde, Longgeneeskunde, Neurologie en Mond-, Kaak-, en Aangezichts chirurgie nauw samen. Zo kunnen we beter de juiste diagnose stellen en behandelmogelijkheden onderzoeken.

Wat zijn rusteloze benen?

- U heeft vooral 's avonds en 's nachts last van tintelingen, kriebel of een vervelend gevoel in de onderbenen.
- Daarbij voelt u een onbedwingbare onrust in de benen: u 'moet' bewegen om het vervelende gevoel even kwijt te raken.
- Het is lastig om rustig te liggen. In uw slaap maken uw benen soms vanzelf schokkende bewegingen. Dit wordt Periodic Limb Movement Disorder (PLMD) genoemd.
- Hierdoor slaapt u minder goed en kunt u overdag moe of slaperig zijn.
- De klachten zijn vaak het hevigst vlak voor het inslapen.
- Ook als u lang zit, kunt u last krijgen van uw rusteloze benen. Bijvoorbeeld in een bus, bioscoop of vliegtuig.
- De Engelse naam voor rusteloze benen is het Restless Legs Syndrome (RLS).

Oorzaak

We kunnen bij de meeste patiënten geen oorzaak vinden.

Bij sommige patiënten kan een stoornis in de ijzerstofwisseling de klachten veroorzaken, of worden de klachten veroorzaakt door bepaalde medicijnen.

Onderzoek

- Een arts van de polikliniek van het Slaapcentrum beoordeelt uw klachten.
- Soms is extra onderzoek nodig, bijvoorbeeld bloedonderzoek of een slaapregistratie. U krijgt hiervoor een aparte afspraak.
- Door uw bloed te onderzoeken kunnen we bijvoorbeeld vaststellen of u ijzertekort heeft.
- Soms is een slaapregistratie tijdens de nacht noodzakelijk. Dit kan meestal thuis. Het kan ook nodig zijn om een nacht in het ziekenhuis te verblijven.

Behandeling

Als we een oorzaak voor de rusteloze benen vinden, bespreekt de arts de mogelijke behandelingen met u. Dit is per patiënt verschillend. Soms kunnen de volgende behandelingen helpen:

- Medicatie
- Voedingssupplementen

Als we geen oorzaak vinden, raden we u aan om onderstaande leefregels te volgen....

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn leefregels die de klachten kunnen verminderen zoals

- Gebruik zo min mogelijk dranken met cafeïne, zoals koffie
- Drink geen alcohol
- Stop met roken
- Zorg voor voldoende beweging, maar voorkom té intensief sporten in de avond

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/slaapcentrum
- www.stichting-restless-legs.nl

Contact

Slaapcentrum, locatie West

T 020 510 87 47 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)
Route 4

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 10 juni 2021, foldernr.2739