

# De drang om te bewegen

Rusteloze benen en apneu komen vaak samen voor. Het zijn beide problemen die zich bij het slapen voordoen, maar hebben ze ook iets met elkaar te maken? Veroorzaken ze elkaar misschien? Op Facebook wordt er druk over gespeculeerd. Een paar vragen op een rijtje.

Je zit 's avonds net rustig op de bank en dan begint het. Je krijgt een vervelend gevoel in de benen en je móét bewegen. Of je ligt nauwelijks in bed en daar is datzelfde onrustige gevoel dat verhindert dat je in slaap valt. Deze verschijnselen horen bij het Restless Legs Syndroom (RLS). Rusteloze benen zeggen we in het Nederlands.

## Wat is het Restless Legs Syndroom?

RLS is een zenuwaandoening waarbij er iets misgaat in de overdracht van signalen tussen de zenuwen en de hersenen. Het voornaamste symptoom ervan is het onvermogen om de benen stil te houden. Je hebt dan van tijd tot tijd last van onwillekeurige beenbewegingen, een verschijnsel dat ook wel periodic limb movement during sleep (PLMS) wordt genoemd. Deze sterke bewegingsdrang gaat vaak gepaard met sensaties in de onderbenen zoals jeukende, tintelende of branderige benen of het gevoel dat er beestjes over je benen lopen. Ook is er vaak sprake van pijnlijke benen tot kramp in de benen tijdens de slaap.

## Wanneer treedt RLS op?

De klachten ontstaan of zijn erger in situaties van rust in de avond of nacht. Ze worden minder of verdwijnen door te bewegen. Je

De klachten zijn erger in rust in de avond en nacht, je moet dan het bed uit om te gaan lopen

moet dan als het ware (het bed uit om te) gaan lopen, zodat de klachten afnemen – die heel vaak opnieuw beginnen als je weer gaat liggen.

RLS gaat vrijwel altijd (80 procent) gepaard met PLMS. Andersom is dit niet het geval: PLMS kan ook alleen voorkomen en met name dan is er vaak sprake van een verband met apneu.

## Hoe ontstaat het?

Er is weinig tot niets bekend over de oorzaken van RLS en PLMS. Er is wel sprake van een samenhang van RLS met een aantal zaken, zoals bloedarmoede, zwangerschap en ook apneu. Samenhang waarvoor nog steeds geen afdoende verklaring is gevonden. Dat bepaalde aandoeningen vaak tegelijk optreden, zegt niets over oorzaak en gevolg. Wel zijn er aanwijzingen dat bepaalde medicijnen de oorzaak kunnen zijn van RLS of de klachten kunnen verergeren. Soms zijn dat zelfs medicijnen die juist bedoeld zijn om de klachten van RLS te verminderen.

## Wat is eraan te doen?

Genezing is lang niet altijd mogelijk, vermindering van klachten wel. Als RLS een van de kenmerken van een andere ziekte is, dan kunnen de klachten soms verdwijnen wanneer deze ziekte wordt behandeld. En spelen bepaalde medicijnen een rol, dan kunnen de klachten minder worden of verdwijnen na het stoppen met deze medicijnen.

Als dat allemaal niet het geval is, dan wordt RLS eerst behandeld zonder medicijnen, zoals met leefstijladviezen (bewegen, geen stress, niet roken, weinig of geen koffie en alcohol), lichttherapie en slaaphygiënische adviezen. Als dat niet (voldoende) helpt, kunnen medicijnen worden voorgeschreven variërend van ijzertabletten tot opiaten en benzodiazepinen,



die via de hersenen kalmerend, slaapbevorderend of spierverslappend werken.

### Is er verband tussen apneu en RLS?

Slaapapneu en RLS met PLMS komen vaak samen voor, zeker bij mensen op leeftijd. Maar er zijn geen aanwijzingen dat de ene aandoening door de andere wordt veroorzaakt. Het zijn beide slaapgerelateerde stoornissen met veel overeenkomsten. Bij beide aandoeningen word je gestoord in je slaap met min of meer vergelijkbare gevolgen. Met onbehandelde slaapapneu word je vaak wakker na een ademstop. Met RLS kom je meestal moeilijk in slaap en veel mensen met PLMS worden wakker van de bewegingen. Maar ook zonder wakker te worden ontstaan er veranderingen in de elektrische activiteit van de hersenen, in hartfrequentie, bloeddruk en ademhaling die wijzen op een minder diepe slaap. En net als bij apneu zorgt dit alles ervoor dat je niet voldoende rust krijgt en op den duur chronisch vermoeid raakt. Mensen met RLS zijn dan ook snel geïrriteerd en zijn vaak wanhopig op zoek naar een oplossing. Net zoals mensen met apneu.

Kijk voor meer informatie op [www.stichting-restless-legs.nl](http://www.stichting-restless-legs.nl).

### 'Je weet dan niet meer hoe je je benen moet houden'

Jan Willem (71) kreeg rond 1998 de diagnose apneu: 'Bij een van de vele slaaponderzoeken kwam zo'n 15 jaar geleden RLS met PLMS aan het licht. Ik heb een pijnlijk, zeurend en onrustig gevoel in de benen. Het begint rond half 11 's avonds, pas rond 3 uur 's nachts kan ik naar bed. Dan slaap ik tot ongeveer 10 uur de volgende ochtend. Overdag ben ik zo moe dat ik af en toe moet gaan liggen. Ik slik een medicijn dat de pijn wat doet verminderen, maar het zeurend gevoel en de onrust blijven. De combinatie van apneu en RLS heeft mijn leven zwaar getekend. Ik geef een 4 aan mijn slaapkwaliteit.'

### 'Het lijkt wel of ik aan een nieuw leven ben begonnen'

Ineke (52) kreeg RLS-verschijnselen bij haar eerste zwangerschap: 'Ik had heftige verschijnselen: altijd wiegen met de benen, staand tv-kijken, niet kunnen blijven zitten. Ik schuurde lakens kapot in mijn slaap, omdat ik sterke aandrang had om te bewegen. In de loop der jaren kreeg ik zwaar overgewicht. Pas toen ik een nieuwe huisarts kreeg, werden mijn klachten serieus genomen. Uiteindelijk kreeg ik de diagnose RLS met PLMS, en in het kielzog daarvan de diagnose slaapapneu. Ik slik een medicijn waarmee ik de nacht nu goed doorkom. Met hulp van een SAAS-coach (Slaap Afhankelijke Ademhalings Stoornissen) ben ik 30 kilo afgevallen. Door de combinatie van het medicijn, de coach en de cpap leid ik nu weer een min of meer normaal leven.'