



Restless-Legs-Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine): Wesentliche Fakten für Patienten

WAS IST DAS RESTLESS-LEGS-SYNDROM UND WIE HÄUFIG IST ES?

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist eine Erkrankung des Nervensystems, die den Drang hervorruft, die Beine zu bewegen. Gegebenenfalls verspüren betroffene Personen zusätzlich Missempfindungen in ihren Beinen (z.B. Stechen, Brennen, Kribbeln und/oder schmerzhaft Anspannung). Die Symptome verschlechtern sich abends und nachts, was zu Schlafstörungen führen kann. Ein Auftreten der Symptome tagsüber ist ebenfalls möglich, insbesondere nach längerem Sitzen. Oft liegen die Symptome nur einseitig vor, können aber auch die Seiten wechseln oder beide Seiten gleichzeitig betreffen.

Zwischen 5 und 10 % der Bevölkerung sind betroffen. Bei älteren Menschen tritt die Erkrankung noch häufiger auf.

WAS IST DIE URSACHE DES RLS?

Das Restless-Legs-Syndrom kann primär oder sekundär (auch als symptomatisch bezeichnet) sein. In den meisten Fällen handelt es sich um die primäre Form. Diese hat keine offensichtliche Ursache und kommt oft in der Familie gehäuft vor. Es gibt Hinweise, dass möglicherweise Veränderungen im Dopamin- und/oder Eisenstoffwechsel vorliegen.

Sekundäre Formen des RLS werden durch eine andere Grunderkrankung verursacht. Diese sind beispielsweise Eisenmangel, Nierenversagen oder einige Neuropathien. RLS-Symptome können auch während einer Schwangerschaft auftreten und nach der Entbindung wieder verschwinden.

Außerdem können bestimmte Medikamente ein sekundäres RLS auslösen, so zum Beispiel:

- einige Antidepressiva
- Lithium
- diverse psychiatrische Medikamente (sogenannte Neuroleptika)

WIE WIRD DIE DIAGNOSE GESTELLT?

Die Diagnose wird anhand der folgenden Beobachtungen gestellt:

- Es gibt einen Bewegungsdrang der Beine, oft mit unangenehmen Missempfindungen verbunden.
- Die Symptome verstärken sich in Ruhe (bei körperlicher Inaktivität) oder bestehen nur in Ruhe.
- Die Symptome bessern sich teilweise oder vollständig durch Bewegung.
- Die Symptome nehmen abends oder nachts zu.

WIE WIRD DAS RLS BEHANDELT.

Bisher gibt es keine Heilung für das RLS, aber es bestehen wirksame Behandlungsmöglichkeiten. In einigen Fällen kann eine Ursache für die Symptome gefunden werden. Die Behandlung konzentriert sich dann auf das zugrundeliegende Problem. Beispielsweise kann bei einem niedrigen Eisenspiegel im Blut die Gabe von Eisenpräparaten helfen.

Folgende Medikamente können die Symptome eines RLS lindern:

- ‘Dopaminerge’ Wirkstoffe. Diese beinhalten Levodopa, Rotigotin, Ropinirol und Pramipexol.
- ‘GABAerge’ Wirkstoffe. Diese beinhalten Arzneimittel, die auch für bestimmte Schmerzformen angewandt werden, z.B. Gabapentin und Pregabalin.
- Opiate. Diese beinhalten Arzneimittel, die zur Behandlung von schweren Schmerzen verschrieben werden, z.B. Oxycodon-Naloxon..

Die Medikamente werden normalerweise gegen Abend eingenommen, bevor die Symptome beginnen. Bei Bedarf können sie auch früher am Tag eingenommen werden.

STEHT RLS IM ZUSAMMENHANG MIT DER PARKINSON-KRANKHEIT ODER ANDEREN BEWEGUNGSSTÖRUNGEN?

Obwohl sie teils mit denselben Medikamenten behandelt werden, sind RLS und die Parkinson-Krankheit sehr unterschiedliche Erkrankungen. Manche Parkinson-Patienten können auch RLS-Beschwerden haben, aber Patienten mit RLS haben kein erhöhtes Risiko, eine Parkinson-Krankheit zu entwickeln.

Bei den meisten Patienten mit RLS kommt es zu Bewegungen der Beine während des Schlafens. Diese Bewegungen treten in regelmäßigen Abständen auf und können den großen Zeh, den Fuß oder das gesamte Bein betreffen. Man bezeichnet diese als periodische Beinbewegungen im Schlaf (periodic limb movements).



Restless-Legs-Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine): Wesentliche Fakten für Patienten

WAS HABEN PATIENTEN MIT RLS ZU ERWARTEN?

RLS-Beschwerden können über unterschiedliche Zeitspannen verschieden stark ausgeprägt sein oder auch vollständig abnehmen. Allerdings können sie auch anhaltend bestehen bleiben und dann die dauerhafte Einnahme von Medikamenten erfordern. Letzteres ist vor allem der Fall, wenn das RLS in der Familie gehäuft vorkommt oder wenn die Symptome erst im höheren Alter beginnen.

WAS KÖNNEN PATIENTEN MIT RLS TUN, UM IHRE BESCHWERDEN ZU LINDERN?

Patienten mit RLS können Folgendes tun, um ihre Beschwerden zu lindern:

- Vermeidung von Arzneimitteln, die die Symptome verschlechtern. Hierzu zählen freiverkäufliche Antihistaminika, welche bei Allergien oder Schlafproblemen eingenommen werden, Dopamin-Antagonisten, die bei Übelkeit eingenommen werden oder bestimmte Antidepressiva.
- Bewegung kann hilfreich sein, vor allem, da sie zu einem erholsamen Schlaf beiträgt.
- Einige Menschen verspüren eine Erleichterung, wenn sie ihre Beine mit Salben massieren oder Wärme-/Kältepflaster aufkleben.
- Vorstellung beim Arzt, wenn die Beschwerden sich soweit verschlechtern, dass sie die Lebensqualität während des Tages beeinträchtigen.