

Wenn nachts die Beine keine Ruhe finden **Restless Legs**

Vom Restless-Legs-Syndrom (RLS) sind 5–10 Prozent der Schweizer Bevölkerung betroffen. Die Krankheit wird zum Teil vererbt und tritt bei Risikofaktoren wie Diabetes gehäuft auf.

Ruhelose Beine

Die Missempfindungen beginnen bei «ruhellosen Beinen» – dem Restless-Legs-Syndrom (RLS) – abends im Bett oder in Ruhe beim entspannten Sitzen: Meist in den Waden beginnt es unangenehm zu kribbeln, zu stechen und zu reissen, manchmal auch zu schmerzen. Wenn die Patienten sich bewegen, verbessern sich die Beschwerden bald – ein charakteristisches Merkmal des RLS. Bei 80% der Betroffenen kommt es zudem zu unwillkürlichen Zuckungen der Arme und Beine im Schlaf.

In der Hälfte der Fälle wird RLS familiär vererbt; gehäuft tritt sie auf bei Patienten mit Diabetes, Urämie, rheumatoider Arthritis, sowie bei Eisenmangel. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Häufigkeit des RLS stark zu; Frauen sind vom RLS doppelt so häufig betroffen wie Männer. Die Betroffenen leiden unter schweren Schlafstörungen (bis zu 94%), Tagesschläfrigkeit, Depressionen (60%) und Spannungskopfschmerzen (30%).



Aktivität kann Beschwerden lindern

Vor allem zu Beginn der Krankheit helfen oft verschiedene nicht-medikamentöse Massnahmen wie körperliche Tätigkeiten in den Abendstunden, ein warmes oder kaltes Bad, Massage der betroffenen Körperteile, warme oder kalte Umschläge, rege geistige Beschäftigung, Akupressur.

Medikamentöse Behandlung

Bei schwereren Krankheitsbildern muss zusätzlich medikamentös behandelt werden. Da beim RLS die Signalübertragung über den Botenstoff Dopamin im Gehirn gestört ist, werden als erste Wahl Medikamente verabreicht, die fördernd in die Signalübertragung eingreifen. Neben der Gabe von Dopamin-Vorstufen wie L-Dopa werden die neuen Dopamin-Agonisten wie Pramipexol eingesetzt. Pramipexol – ursprünglich als Parkinson-Medikament entwickelt – stimuliert jene Stellen, an denen Dopamin andockt; Pramipexol zeichnet sich durch gute Wirkung und geringe Nebenwirkungen aus.

Quellen: www.restless-legs.ch

Mathis J, Grandjean Ph:

Das Restless-Legs-Syndrom in der Praxis.
Schweiz Med Forum 4, 2002, 67–71.