



# *Rusteloze benen syndroom: essentiële zaken voor patiënten*

## **WAT IS HET RUSTELOZE BENEN SYNDROOM EN HOE VAAK KOMT HET VOOR?**

Rusteloze benen syndroom (RBS) is een aandoening van het zenuwstelsel die leidt tot een onweerstaanbare drang om de benen te bewegen. Mensen met RBS beschrijven dit vaak als een stekend, brandend, kruipend gevoel en/of een pijnlijke spanning diep in hun benen. RBS symptomen nemen toe in de loop van de avond en 's nachts, wat kan leiden tot slaapproblemen.

Symptomen kunnen ook overdag optreden, vooral na langdurig stilzitten. RBS symptomen treden vaak op aan 1 lichaamszijde, maar het kan ook verspringen van de ene naar de andere lichaamszijde of beide zijden gelijktijdig betreffen.

Tussen de vijf en 10% van de bevolking heeft RBS klachten. De aandoening komt nog vaker voor bij ouderen.

## **WAT VEROOorzaakt RBS?**

RBS kan op zichzelf staan (primair) of optreden als gevolg van een andere aandoening (secundair of symptomatisch). In veruit de meeste gevallen betreft het een primaire RBS, waarbij er geen duidelijke oorzaak is. Vaak komt deze vorm in families voor. Er zijn enige aanwijzingen dat de stofwisseling van dopamine en/of ijzer anders verloopt.

Secundaire vormen van RBS worden veroorzaakt door een onderliggende gezondheidstoestand. Voorbeelden hiervan zijn ijzertekort, nierfalen en sommige zogenaamde neuropathieën (functiestoornissen van de zenuw). RBS symptomen kunnen optreden tijdens de zwangerschap en na de bevalling weer verdwijnen.

Enkele medicijnen kunnen ook secundaire RBS uitlokken, waaronder:

- Bepaalde antidepressiva
- Lithium
- Sommige psychiatrische medicijnen (neuroleptica genaamd)

## **HOE WORDT DE DIAGNOSE RBS GESTELD?**

De diagnose is gebaseerd op de aanwezigheid van de volgende vier observaties:

- Er is een drang om de benen te bewegen die vaak gepaard gaat met een oncomfortabele sensatie.
- In een rusttoestand verergeren de symptomen, of ze zijn alleen dan aanwezig.
- De symptomen verdwijnen deels of volledig door te bewegen.
- De symptomen worden 's avonds of gedurende de nacht erger.

## **WELKE BEHANDELINGEN ZIJN ER VOOR RBS?**

Er is geen genezing voor RBS, maar er zijn effectieve behandelingen. In enkele gevallen kan de oorzaak van de symptomen worden gevonden. De behandeling is dan gericht op het aanpakken van het onderliggende probleem. Wanneer iemand een ijzergebrek heeft, kan bijvoorbeeld ijzersuppletie helpen tegen RBS symptomen.

De volgende middelen kunnen ook helpen tegen RBS symptomen:

- “Dopaminerge” medicijnen. Dit zijn medicijnen zoals levodopa, rotigotine, ropinorol en pramipexol.
- “GABA-erge” medicijnen. Dit zijn medicijnen die ook voor bepaalde soorten van pijn worden gegeven, zoals gabapentine en pregabaline.
- Opioid medicijnen. Dit zijn medicijnen voorgeschreven tegen pijn, zoals oxycodone (met of zonder naloxone).

De medicijnen worden meestal ingenomen rond het avondeten, voordat de klachten beginnen. Het kan ook eerder op de dag worden ingenomen indien nodig.

## **IS RBS GERELATEERD AAN DE ZIEKTE VAN PARKINSON OF ANDERE BEWEGINGSSTOORNISSEN?**

Hoewel deze aandoeningen met dezelfde soort medicijnen wordt behandeld, zijn RBS en de ziekte van Parkinson heel verschillende aandoeningen. Sommige Parkinsonpatiënten kunnen ook RBS symptomen hebben, maar het hebben van RBS geeft geen verhoogd risico op het krijgen van de ziekte van Parkinson.

De meeste RBS patiënten hebben beenbewegingen tijdens de slaap. Deze bewegingen treden met reguliere intervallen op en kunnen de grote teen, de voet of het gehele been betreffen. Dit soort beenbewegingen tijdens de slaap worden ook wel periodieke beenbewegingen (periodic limb movements of sleep of PLMS) genoemd.

## **WAT KAN EEN PATIËNT MET RBS VERWACHTEN?**

RBS symptomen fluctueren van tijd tot tijd. Ze kunnen zelfs volledig verdwijnen. De klachten kunnen echter ook meer blijvend van karakter zijn waardoor het blijvend gebruik van medicijnen nodig is. Dat is vooral het geval wanneer de aandoening in de familie voorkomt of als de klachten op een gevorderde leeftijd zijn begonnen.