

Das Syndrom der unruhigen Beine – ein häufiger Quälgeist

Das Restless Legs Syndrom (RLS) ist weit verbreitet doch nur wenig bekannt. Die Beschwerden können das Leben völlig aus dem Gleichgewicht bringen.

Meist geht es abends los, wenn man endlich zur Ruhe kommen will beim Fernsehen, oder wenn man im Bett liegt. Die Beine brennen, ziehen, kribbeln oder zucken, auch quälende Schmerzen sind möglich. Man hat den starken Drang aufzustehen und sich bewegen zu müssen. Nachts steht man auf und lenkt sich mit Hausarbeit ab, andere Betroffene laufen herum, bevorzugt auf kühlen Fliesen. Dann verschwindet der Spuk, aber nur für kurze Zeit.

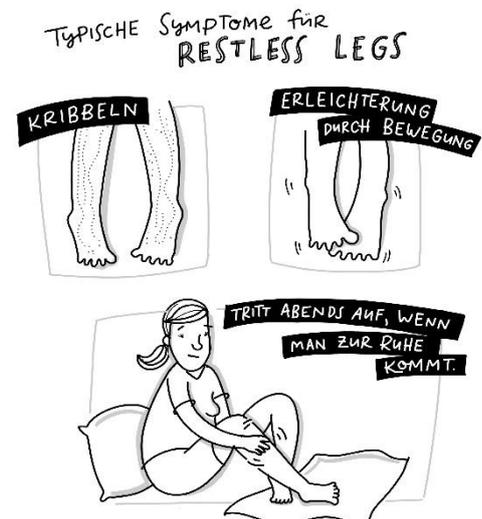
Bekannt ist die Erkrankung seit dem Mittelalter, aber erst 1944 bekam sie einen Namen und vor 20 Jahren begannen Ärzte sich intensiver damit zu beschäftigen. Betroffen sind etwa zehn Prozent der Bevölkerung. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer. Die Krankheit beginnt meist im Alter rund um die 40. Auch Kinder können darunter leiden. RLS tritt meistens schleichend auf, die Abstände zwischen den Beschwerden werden immer kürzer. Bei 20 bis 30 Prozent der Betroffenen sind die Beschwerden so stark, dass sie eine Behandlung brauchen.

Das Wichtigste ist, dass man weiß, was man hat, denn dann kann man lernen damit umzugehen. Im anderen Fall führt die chronische Erkrankung zum sozialen Rückzug. Man geht nicht mehr ins Theater, meidet lange Busfahrten oder eine Flugreise, alles Situationen, bei denen man längere Zeit sitzen muss. Denn immer ist die Angst da, dass es losgehen könnte. Ganz schlimm ist es für Patienten im Krankenhaus, wenn sie beispielsweise nach einer Operation lange ruhig liegen müssen. Somit ist es wichtig vor einer Operation den Arzt über die Krankheit zu informieren, damit die geeignete Narkose eingesetzt und die Nachbehandlung gut verläuft.

Die Ursache für die „unruhigen Beine“ ist noch nicht endgültig geklärt. Vermutlich ist der Grund eine Störung im Dopaminstoffwechsel, einem wichtigen Botenstoff in Gehirn und Rückenmark. Rund 60 Prozent der Betroffenen leiden an der Form des **primären** RLS, die spontan und oft familiär gehäuft auftritt. Es gibt auch das **sekundäre** RLS, das eine Folge von Grunderkrankungen ist. Dazu zählen Eisenmangel, Nierenversagen oder eine Schwangerschaft. Auch Medikamente können ein RLS auslösen oder verstärken. Dazu gehören, alle trizyklischen Antidepressiva, Neuroleptika, Lithium oder Koffein.

Diagnose

Der Arzt kann RLS anhand von 4 Diagnosekriterien feststellen. Ein Besuch im Schlaflabor ist nicht zwingend notwendig, auch ein L-Dopa-Test kann Gewissheit bringen.



Diagnosekriterien

Diese vier Kriterien weisen auf ein Restless Legs Syndrom hin:

1. Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen, Schmerzen in den Beinen, meist Waden, aufziehend zu Oberschenkeln, verbunden mit einem unnatürlichen Bewegungsdrang der Beine (seltener in den Armen), Beschwerden ein- oder beidseitig
2. Auftreten und Verstärkung der Beschwerden in Ruhe
3. Erleichterung der Symptomatik durch Bewegung
4. Zunahme der Beschwerden abends und nachts

Häufige Zusatzkriterien: Schlafstörungen, periodische Beinbewegungen im Schlaf und im Wachen, gehäuftes Vorkommen in der Familie

Was man selbst tun kann?

Die abendlichen und nächtlichen Beschwerden lassen sich oft lindern durch Massagen oder Bürsten der Beine, kalte Fußbäder, kühle Umschläge, moderate Bewegung, konzentrierte Ablenkung, wie Kreuzworträtsel, Achten auf ein kühles Schlafzimmer und kühle Bettwäsche.

Was hilft?

Medikamente helfen. Man soll sie einsetzen, wenn der Leidensdruck zu groß und die Beschwerden unerträglich werden. Zum Einsatz kommen Dopaminagonisten, L-Dopa-Präparate, Opioide und Antiepileptika. Schnell lösliches L-Dopa kann auch als Bedarfsmedikament eingesetzt werden, bei langem Sitzen im Theater oder einer Busfahrt.

Medikamente sollten so wenig wie möglich und so spät wie möglich genommen werden. Sie müssen individuell auf die Bedürfnisse und Besonderheiten des Patienten abgestimmt sein und gehören in die Hände eines erfahrenen Arztes/Neurologen, denn bei zu hoher Dosierung können sich die RLS-Symptome sogar noch verstärken. Das Phänomen wird „Augmentation“ genannt. Bei sekundärem RLS lassen sich die Symptome auch durch Behandlung der Ursachen lindern oder beheben. Liegt ein Eisenmangel zugrunde, haben sich Eiseninfusionen bewährt.

Eine große Hilfe für Betroffene sind die 110 Selbsthilfegruppen in Deutschland. Hier kann man sich mit RLS-Betroffenen austauschen. Man fühlt sich nicht alleine und erfährt, was anderen hilft. Es tut gut, mit Menschen zu reden, die Verständnis haben.

Lilo Habersack – Vorstandsvorsitzende RLS e. V. Deutsche Restless Legs
Vereinigung Schäufeleinstr. 35, 80687 München, Homepage: www.restless-legs.org,
Telefon 089-55 02 88 80