

## Enkele tips voor een gezonde slaap:

### Eten en drinken

- Eten voor het slapen gaan mag, maar niet te veel.
- Ga niet naar bed met een te volle of een te lege maag.
- Neem geen zware maaltijd binnen vier uur voor het slapen gaan.
- Drink 's avonds niet te veel: grote kans dat u er dan 's nachts vaak uit moet om te plassen.
- Stop het roken, in ieder geval in de avond
- Drink geen koffie, thee, cola of cacao na 20.00 uur.
- Wees zeer matig met alcohol. Gebruik geen alcohol bevattende drank als "slaapmutsje". Combineer alcohol niet met slaapmiddelen of antidepressiva. Rode wijn kan opwekkend zijn. Probeer witte wijn.

### Ontspannen

- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, bijvoorbeeld drie tot vijf maal per week gedurende een kwartier tot een uur.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan.

### Slaapkamer

- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen.
- Zorg voor een verduisterde slaapkamer.
- Beperk de hoge of te lage temperaturen in de slaapkamer (16 graden is prima).
- Zorg voor een goede kwaliteit matras en een passend hoofdkussen.
- Zorg voor een goed geventileerde ruimte.

### Slaapritme

- Slaap liefst niet overdag. Als u toch een dutje doet, houd dit dan kort.
- Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonduren het licht af. Dat helpt uw lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine aan te maken, een stof die nodig is om in slaap te vallen.
- Zorg voor een vast ritueel voor het slapen gaan.
- Probeer op vaste tijden naar bed te gaan

## Locaties Fysiotherapie MCN

- Loenermark 162 - 1025 SP A'dam
- Beverwijkstraat 9 B - 1024 VR A'dam
- Vlierweg 26 - 1032 LG A'dam

020 - 6 320 220

[www.fysiomcn.nl](http://www.fysiomcn.nl)



Onze specialisten:

**Nihan Bulut-Born**  
**Nicolas van Brussel**  
**Azad Khan**

MCN werkt nauw samen met huisartsen, neurologen en psychologen bij de behandeling patiënten.



[www.facebook.com/fysiomcn](https://www.facebook.com/fysiomcn)

Fysiotherapie MCN heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Wanneer u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed.

©Fysiotherapie MCN

Stempel verwijzend arts:

# Restless Legs Syndroom



- **Onweerstaanbare drang om uw benen en/of armen te bewegen?**
- **Met onaangename gevoelens als kriebel, jeuk, prikkels, branderig of pijnlijk gevoel in benen en/of armen?**
- **Vooral wanneer u rustig zit of ligt?**
- **Vooral 's avonds en 's nachts?**
- **Met als gevolg slapeloosheid?**

**Rusteloze benen?**  
**Probeer de MCN - Therapie**

### Herkent u deze kenmerken?

- Bij stil zitten of liggen, krijgt u een vervelend, kruiperig, branderig soms jeukend, prikkelend gevoel in uw kuiten of benen (en soms ook in uw armen)
- Als u gaat bewegen, worden de klachten minder
- De klachten komen vooral 's avonds en 's nachts, waardoor uw nachtrust verstoord kan worden

### Restless Legs Syndroom

Het Restless Legs Syndroom is een aandoening van het zenuwstelsel. Men kent de oorzaak nog niet maar wetenschappers hebben de aanwijzing dat het om een verstoring gaat in de boodschappen van de ene zenuwcel naar de andere. Daardoor ervaart u het vervelende gevoel in uw ledematen, waardoor u wel moet gaan bewegen. Dan verminderen de klachten wel, maar als u weer gaat zitten of rusten, kan het vervelende, onrustige gevoel weer terugkeren.

Door het vervelende gevoel in de benen overdag kunnen ernstige beperkingen in uw sociale leven optreden. Het kan het rustig lezen van een krant, uw functioneren op het werk of het bezoeken van een theater verstoren.

Het Restless Legs Syndroom is een serieuze aandoening waar zeker naar schatting 5-10% van de bevolking last van heeft, en 1-3% zo erg dat er behandeling gewenst wordt. Veel mensen zijn wel bekend met de belangrijkste symptomen maar onvoldoende bekend met het feit dat het om een aandoening van het zenuwstelsel gaat die soms ernstige gevolgen kan hebben. Men kan er jaren mee rond blijven lopen zonder een diagnose van een dokter te vragen, laat staan dat men weet dat er behandelingsmogelijkheden zijn.

Door de symptomen van restless legs kan de nachtrust worden verstoord. Onrustige bewegingen, het bed uit moeten, gaan lopen, de koude vloer opzoeken, zijn bekende verschijnselen. Acht van de tien

mensen met restless legs maken in hun slaap onwillekeurige beenbewegingen, zoals schoppen of strekken.

Een verstoorde nachtrust heeft tot gevolg dat u in een vicieuze cirkel terecht kunt komen en daardoor overdag minder goed kunt functioneren. Het gaat dus om een serieuze aandoening.

### Het Restless Legs Syndroom (RLS) bij kinderen

Uit diverse bevolkingsonderzoeken is naar voren gekomen dat RLS bij kinderen veel vaker voorkomt dan algemeen bekend is. Ook in de ernstige vorm waarbij behandeling noodzakelijk is.

Als RLS op de kinderleeftijd voorkomt is er vaak sprake van een familiale vorm. Het kan zijn dat als RLS binnen families voorkomt, in de opvolgende generaties de leeftijd waarop RLS zich de eerste keer openbaart steeds lager wordt, maar een vaste regel is dit niet.

RLS bij kinderen is moeilijk vast te stellen. Zeker het jonge kind kan zelf zijn klachten moeilijk onder woorden brengen en ouders weten vaak niet van RLS af, behalve als zij de klachten duidelijk bij zich zelf herkennen. Het kind wordt vaak getypeerd als onrustig of zelfs lastig, hetgeen er toe leidt dat een diagnose ADHD frequent, maar dan ten onrechte wordt gesteld.

### Noodzaak voor een goede diagnose

Het Restless Legs Syndroom gaat meestal niet vanzelf over. Het komt in 60% van de gevallen in de familie voor, maar hoeft zeker niet geaccepteerd te worden. Vooral niet als de verschijnselen verergeren naarmate men ouder wordt. Een verstoord sociaal leven en ritme van dag en nacht door restless legs is niet normaal en behoeft een goede aanpak, met als eerste stap een diagnose door een arts. Door uw klachten en situatie bespreekbaar te maken, kunt u er ook iets aan gaan doen.

### Wat kan MCN Fysiotherapie voor u doen?

Recent onderzoek in de Verenigde Staten laat zien dat specifieke behandeltechnieken voor de benen in

combinatie met leefstijladviezen al tot 60% klachtenvermindering kan leiden. Meestal weten we na circa 3 tot 5 behandelingen of deze aanpak effectief is voor uw klachten. Ook zult u oefeningen meekrijgen die u thuis dient uit te voeren.

Zo nodig krijgt u ook adviezen t.a.v. slaapstoornissen.



### Wat kunt u er zelf aan doen?

Er zijn een aantal vuistregels die u kunt hanteren om minder snel last te krijgen van restless legs.

- Gebruik niet te veel koffie of alcohol
- Vermijd stress
- Zorg voor voldoende, matige, beweging
- Zorg voor een regelmatig leefritme, met vaste tijden voor opstaan en naar bed gaan
- Probeer in de loop van de avond tot rust te komen, zodat u ontspannen naar bed gaat

### Vragen?

Neem gerust contact op met onze praktijk. De gespecialiseerde therapeuten kunnen u van verdere informatie voorzien.

### Verwijzing nodig?

U heeft geen verwijzing nodig, maar dat mag wel. U kunt ook een afspraak maken om te overleggen of deze behandeling wat voor u kan betekenen. Zo nodig nemen wij ook contact op met uw huisarts of specialist.

Tel.nr.: 020-6 320 220