

## Restless Legs & Periodic Limb Movement Syndrom

Unter einem **restless legs syndrom** (Syndrom der unruhigen Beine) verstehen wir eine vorwiegend in Ruhe auftretende Bewegungsunruhe sowie Missempfindungen. Diese treten besonders oft in den Beinen auf. Allerdings ist eine Lokalisation in den Armen auch möglich.

Typisch ist die Besserung oder gar das Verschwinden der Beschwerden unter Bewegung. Zudem besteht eine zirkadiane Rhythmik der Beschwerden. So treten diese Probleme überwiegend abends und nachts auf. Folge einer Störung des Schlafes durch ein restless legs syndrom können Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen sein. Die Behandlung der Patienten wird häufig um das 50. bis 60 Lebensjahr notwendig. Es handelt sich um eine langsam, aber vorschreitende Problematik.

Die Ursache (Pathophysiologie) eines restless legs syndroms ist noch unklar. Eine genetische Ursache wird vermutet. Es werden Störungen im Eisenstoffwechsel, im Dopamin und Opiod System vermutet. Es gibt unterschiedliche Krankheiten, die bei genetischer Prädisposition das Auftreten eines restless legs syndroms triggern können. Zu nennen sind hier der Eisenmangel, aber auch Nierenerkrankungen kardiovaskuläre Erkrankungen und auch Schwangerschaften. Daher müssen zur weiteren Abklärung auch diverse Blutuntersuchungen wie zum Beispiel das Blutbild, der Eisenwert im Blut sowie der Nierenwert bestimmt werden um nur ein paar Beispiele zu nennen. Aber auch unterschiedliche Medikamente können diese Probleme auslösen, so dass auch über die Medikamente gesprochen werden muss, welche zur Zeit gerade eingenommen werden.

Zur Therapie werden nach Ausschluss einer anderweitigen Ursache als Auslöser (zum Beispiel Eisenmangel) eine dopaminerge Behandlung eingeleitet.

### Weiterführende Literatur:

*Dr. med. Tobias Schreckenbach und Dr. med. Raimund Busch DGNeurologie 05/2019*

**Peridic limb movement syndrom:** Periodische Beinbewegungen im Schlaf sind gekennzeichnet durch wiederholende Beinbewegungen in kurzen Zeitabständen. (ca. 20-30 Sekunden). Diese Beinbewegungen können zu einer Weckreaktion und somit zu einer Störung der Schlafqualität und nicht erholsamen Schlaf sowie Tagesschläfrigkeit führen. In der Bevölkerung wird mit einem Auftreten von 4-11% gerechnet, wobei die Häufigkeit mit zunehmendem Alter ansteigt. So wird in der älteren Bevölkerung ein Anteil von ca. 25% bis 58% erwartet. Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind nicht bekannt. Als begünstigender Faktor können ein restless legs syndrom, die Narkolepsie, die obstruktive Schlafapnoe und die REM Schlafverhaltensstörung genannt werden. Zudem können Neuropathien oder die Einnahme von Psychopharmaka die Problematik unterstützen.

### Weiterführende Literatur:

*Heinrich Garn et al: Detektion periodischer Beinbewegungen im Schlaf; Ein Vergleich von Elektromyographie und 3 D Videoanalyse; Somnologie 2017 21:101-109*