

## **Restless-Legs-Syndrom: Unbändiger Bewegungsdrang**

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine chronische Erkrankung, die durch quälende Missempfindungen in den Beinen und einen starken Bewegungsdrang sowie durch unwillkürliche Bewegungen gekennzeichnet ist. Zur Behandlung des Restless-Legs-Syndroms stehen heute wirksame Medikamente zur Verfügung, dank denen selbst bei schweren Krankheitsformen eine weitgehende Symptomfreiheit erreicht werden kann.

Beim Restless-Legs-Syndrom handelt es sich um eine häufig vorkommende neurologische Erkrankung, die für die betroffenen Patienten und deren Angehörige eine beträchtliche Einschränkung der Lebensqualität bedeutet. Nach neueren Schätzungen leiden in der Schweiz ungefähr 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung am Restless-Legs-Syndrom, wobei Frauen ungefähr doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Obwohl das Restless-Legs-Syndrom in jedem Lebensalter auftreten kann, nimmt die Häufigkeit und der Schweregrad dieser Erkrankung mit steigendem Lebensalter zu.

### **Störung des Dopamin-Stoffwechsels**

Als Ursache des Restless-Legs-Syndroms wird eine Beeinträchtigung des Dopamin-Stoffwechsels im Gehirn angenommen, welche zu einem vorübergehenden Mangel des für die Steuerung der Bewegungskoordination verantwortliche Botenstoffes Dopamin führt. Diese Störung des Dopamin-Stoffwechsels ist in ungefähr einem Drittel der Fälle erblich bedingt, wobei die Krankheitssymptome bei diesen Personen ohne erkennbare auslösende Faktoren hervorgerufen werden. Neben der erblichen Form kann das Restless-Legs-Syndrom aber auch im Zusammenhang mit einer Niereninsuffizienz, bei einem Eisenmangel, nach erworbenen Wirbelsäulenbeschwerden sowie in der Schwangerschaft auftreten.

### **Missempfindungen und Bewegungsunruhe**

Das Restless-Legs-Syndrom ist durch quälende Missempfindungen in den Beinen und gelegentlich auch in den Armen gekennzeichnet, die von den betroffenen Patienten als Kribbeln, Stechen, Brennen und Spannen bis hin zu Krämpfen und selten auch als eigentliche Schmerzen beschrieben werden. Diese Beschwerden treten ausschliesslich in Ruhe und im entspannten

Zustand auf, so dass sich das Restless-Legs-Syndrom in der Regel in den Abend- und Nachtstunden bemerkbar macht. Als Folge der Missempfindungen kommt es zu einer Bewegungsunruhe und zu einem kaum mehr unterdrückbaren Bewegungsdrang der Beine, welcher die Patienten zum Aufstehen und Umhergehen zwingt. Darüber hinaus finden bei einem beträchtlichen Anteil der betroffenen Patienten unwillkürliche Bewegungen der Beine und Arme statt, die während der Einschlafphase beginnen und im Schlaf weiterbestehen können. Bei der überwiegenden Mehrheit der Patienten führen die Missempfindungen und der Bewegungsdrang zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen, was vielfach mit einer starken Schläfrigkeit am Tag oder sogar mit einer Erschöpfung einhergeht. Ausserdem leidet mehr als die Hälfte der Patienten an Depressionen, die dem Restless-Legs-Syndrom oftmals vorangehen.

### **Chronisch fortschreitender Verlauf**

Beim Restless-Legs-Syndrom handelt es sich in der Mehrheit der Fälle um eine chronisch fortschreitende Erkrankung, die in der Regel mit sporadisch vorkommenden Episoden mit leichten Beschwerden beginnt. Mit fortschreitender Erkrankung nimmt die Häufigkeit und die Dauer der Episoden des Restless-Legs-Syndroms zu, wobei die Beschwerden zunehmend auch während des Tages auftreten. Ausserdem findet eine Verstärkung der Symptome statt, und bei gewissen Patienten breiten sich die Beschwerden allmählich von den Beinen auf weitere Körperregionen aus.

### **Linderung der Beschwerden**

Patienten, die an einer nur leichten Form des Restless-Legs-Syndroms leiden, können durch Bewegen der Gliedmassen und Umherlaufen zumindest eine vorübergehende Besserung der Beschwerden erreichen. Darüber hinaus erfahren gewisse Patienten durch das Einhalten eines regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus sowie durch körperliche Aktivität in den Abendstunden einen Rückgang der Symptome, während andere Patienten durch den Verzicht auf Alkohol, Schokolade, Koffein oder Nikotin die Häufigkeit und das Ausmass der Beschwerden reduzieren können. Bei ungefähr einem Viertel der Patienten können die Symptome des Restless-Legs-Syndroms jedoch mit diesen Massnahmen nicht ausreichend gelindert werden, so dass eine medikamentöse Therapie notwendig wird.

### **Regulierung des Dopamin-Stoffwechsels**

Für die medikamentöse Behandlung des Restless-Legs-Syndroms werden heute vor allem Levodopa und Dopamin-Agonisten eingesetzt, welche ursprünglich für die Behandlung der

Parkinson-Krankheit entwickelt worden sind. Diese Medikamente erhöhen die Verfügbarkeit des Dopamins im Gehirn, wodurch die gestörte Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen reguliert und damit ein schneller und anhaltender Rückgang der Beschwerden erreicht wird. Bei Patienten mit schweren Symptomen, die nur ungenügend auf die Behandlung mit Levodopa und den Dopamin-Agonisten ansprechen, kann durch die Verabreichung von Opiaten oftmals eine deutliche Besserung erzielt werden. Ausserdem werden zur Behandlung des Restless-Legs-Syndroms seit einiger Zeit die Epilepsie-Medikamente Carbamazepin und Gabapentin angewendet, die sich insbesondere bei einem schmerzhaften Restless-Legs-Syndrom als wirksam erwiesen haben.

**Falls bei Ihnen die nachfolgenden Symptome auftreten, könnten Sie an einem Restless-Legs-Syndrom leiden**

Charakteristische Symptome:

- Quälende Gefühlsstörungen in den Beinen und allenfalls in den Armen
- Bewegungsunruhe und Bewegungsdrang der Gliedmassen
- Unwillkürliche Bewegungen der Beine und Arme
- Auftreten oder Verstärkung der Beschwerden in Ruhe sowie Abnahme der Symptome durch Bewegung
- Verstärkung der Beschwerden am Abend und in der Nacht

Weitere mögliche Symptome:

- Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit
- Periodische Bewegungen der Beine und Arme im Schlaf
- Verstärkung der Symptome mit zunehmendem Alter

*Krisztina Müller-Bolla*

*Fachärztin FMH für Allgemeinmedizin*