

# Slaapgerelateerde bewegingsstoornis

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

U heeft last van een slaapgerelateerde bewegingsstoornis en bent daarvoor verwezen naar het Slaapwaakcentrum.

In deze folder leest u wat een slaapgerelateerde bewegingsstoornis is, wat de symptomen zijn en de gevolgen voor uw dagelijkse leven.

## Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen

Er bestaan de volgende soorten slaapgerelateerde bewegingsstoornissen:

- Rusteloze benen syndroom (RLS) en periodische beenbewegingen tijdens de slaap (PLMS).
- Tandenknersen.
- Slaapgerelateerde ritmische bewegingen (RMD).

Veel aandoeningen zijn onschuldig en komen vaak op kinderleeftijd voor. Andere zijn vervelend en kunnen leiden tot onder andere slapeloosheid. Klachten komen soms vaker in een familie voor.

### **Rusteloze benen syndroom**

Meer informatie vindt u in onze folder 'Rusteloze benen'.

### **Tandenknarsen**

Tandenknarsen is het over elkaar schuiven van de boven- en ondertanden tijdens de slaap. Dit wordt ook wel bruxisme genoemd. Hierbij kan een knarsend geluid ontstaan. Door het tandenknarsen ontstaan er slijtvlakken op de tanden waardoor het glazuur afslijt. Het is vaak de tandarts die het tandenknarsen opmerkt, wanneer deze het herkenbare afslijten van de tanden en kiezen ziet.

Uw tandarts of een gespecialiseerde tandarts meet u dan vaak een 'bitje' aan. Dit voorkomt verdere beschadiging van uw tanden.

### **Slaapgerelateerde ritmische bewegingen**

Hierbij zijn er ritmische bewegingen die zich steeds herhalen. Dit gebeurt vaak net voor het in slaap vallen of tijdens de overgang van wakker naar slapen. Typische vormen zijn 'bodyrocking' waarbij het hele lichaam in een ritmische beweging heen en weer schudt. Of 'headbanging' waarbij iemand herhaaldelijk met het hoofd tegen de kussens of het matras slaat.

RMD komt vooral voor bij kleuters en jonge kinderen. Soms blijft het tot in de volwassen leeftijd bestaan.

Alhoewel de bewegingen soms pijnlijk zijn om aan te zien, heeft het kind er meestal weinig tot geen last van. Als de bewegingen hinderlijk zijn, kunnen de volgende stappen worden genomen om het te verminderen:

1. Regelmatige bedtijden en een goede nachtrust zijn belangrijk.
2. Beschermende maatregelen kunnen genomen worden om te voorkomen dat het kind zich bezeert, zoals een matras op de vloer of een kussen tegen het hoofdeinde.
3. Bij enkele patiënten wordt medicatie voorgeschreven.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bepreek deze dan gerust met uw behandelend arts.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website:

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

### Meer weten

Meer weten over het Slaapwaakcentrum?

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'ASz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor 'slaapwaakcentrum' en druk op start.



Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
november 2023  
pavo 1556