

Periodieke beenbewegingen van de slaap

periodic limb movement
disorder (PLMD)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Wat zijn periodieke beenbewegingen van de slaap?

Bij periodic limb movement disorder (PLMD) maken uw benen terwijl u slaapt opeens heftige, schokkende bewegingen. Dat gebeurt meerdere keren per nacht. Bij sommige mensen maken ook de armen plotseling buigende en strekkende bewegingen terwijl zij slapen. PLMD is een slaapstoornis.

U merkt niet altijd dat u beenbewegingen heeft. Dit zijn zogenaamde periodieke beenbewegingen van de slaap. U kunt hier 's nachts één of meerdere keren wakker van worden, of er is sprake van een verstoring van het slaapritme, waardoor u niet uitgerust wakker wordt. Soms kan u zelfs zo moe zijn dat u overdag in slaap valt. U kunt ook pijn hebben in uw lichaam, meestal de benen, voornamelijk in de ochtend nadat u wakker wordt.

PLMD treedt vaak op in combinatie met een restless legs syndroom (RLS). RLS is een onaangenaam gevoel meestal in de benen. Het bewegen van de benen zorgt ervoor dat het vervelende gevoel verdwijnt. Zodra u met bewegen stopt, kan het gevoel weer terugkeren. De irritatie in uw benen gebeurt meestal tijdens rust, vooral 's avonds en 's nachts. Vaak is het gevoel het meest hinderlijk als u net in bed gaat liggen. Het kan u daarom uit de slaap houden.

Boven de zestig jaar heeft ruim één derde van alle volwassenen PLMD of RLS.

De oorzaak

De exacte oorzaak van PLMS is onbekend. Een stoornis in de ijzerstofwisseling of dopaminestofwisseling lijkt een rol te spelen. Dopamine is een stof die belangrijke is bij de overdracht van signalen tussen zenuwcellen.

Van een aantal aandoeningen of omstandigheden is bekend dat zij het restless legs syndroom (RLS) en PLMS kunnen veroorzaken of verergeren. Dat zijn bijvoorbeeld zwangerschap, de ziekte van Parkinson, ijzertekort, nierfunctiestoornissen, schildklierproblemen en bepaalde medicijnen. Het kan ook optreden bij andere slaapstoornissen (bijvoorbeeld het slaap apneu syndroom). Bij sommige patiënten die ook RLS hebben is de aandoening (deels) erfelijk bepaald. Bij de meeste patiënten is echter geen specifieke oorzaak te vinden.

Onderzoek

Om vast te stellen of u PLMD heeft, kan een arts met speciale meetapparatuur kijken of en hoeveel u beweegt in uw slaap. Het is nodig om dit te meten als u 's nachts slaapt. Voor het onderzoek (polysomnografie) moet u een nacht in het ziekenhuis blijven. Met speciale meetapparatuur wordt geregistreerd welke en vooral hoe veel bewegingen u 's nachts maakt. Op uw benen krijgt u een klein plakkertje dat bijhoudt hoe vaak uw benen bewegen. Daarnaast wordt er bloed afgenomen om andere oorzaken uit te sluiten.

De behandeling

De behandeling van PLMD hangt af van de oorzaak. Soms kan de arts de oorzaak behandelen en verdwijnen uw klachten daardoor. Is het bijvoorbeeld een bijwerking van uw medicijnen, dan kan worden bekeken of andere medicijnen mogelijk zijn.

Als er bij u geen oorzaak wordt gevonden en de adviezen over slapen en uw leefstijl (zie verderop in deze folder) hebben geen invloed op uw klachten, dan kan de arts u zo nodig medicijnen voorschrijven. Als uw klachten ernstig zijn, kunnen medicijnen verbetering geven. Er zijn verschillende soorten medicijnen. Een aantal van deze medicijnen verhoogt het dopaminegehalte in uw hersenen. Daardoor beweegt u minder met uw benen en slaapt u weer beter.

De belangrijkste bijwerking van deze medicijnen is misselijkheid. Die treedt vooral op bij het starten van de behandeling en bij het verhogen van de dosering. Zelden kan dopamine meer lust tot seks veroorzaken of kunt u een verhoogde neiging hebben tot verslaving, bijvoorbeeld om te gaan gokken of veel geld te gaan uitgeven.

Als het periodic limb movement disorder (PLMD) voorkomt in combinatie met andere slaapstoornissen (bijvoorbeeld slaap apneu syndroom) kan er voor gekozen worden eerst de andere slaapstoornis te behandelen.

Leefregels

U kunt bij restless legs syndroom (RLS) en periodic limb movement disorder (PLMD) zelf een aantal dingen doen om de klachten te verminderen:

- Drink geen koffie, thee, cola of andere dranken waar cafeïne in zit. Ook alcohol maakt de klachten erger.

- Probeer te stoppen met roken.
- Gezond eten is belangrijk.
- Als u te zwaar bent is het verstandig om af te vallen.
- Beweeg voldoende. Te weinig bewegen maakt uw klachten erger. Zeer intensief sporten kan juist meer klachten geven. Sporten vroeg in de avond bevordert meestal een goede slaap.
- Warmte en kou kunnen verschil maken. Soms helpt een warm bad. Of u kunt warme of juist koude doeken om uw benen wikkelen.
- Ga zo ontspannen mogelijk met uw klachten om. Zoek afleiding als u niet kunt slapen.
- Ga op vaste tijden naar bed en probeer overdag niet 'bij te slapen'.
- Slaappillen maken het probleem erger. Die kunt u daarom beter niet nemen.
- Misschien voelt u zich wat beter door bijvoorbeeld massage, manuele therapie, podotherapie, acupunctuur of yoga.

Daarnaast is er een aantal adviezen die uw slaap kunnen bevorderen:

- Ga slapen rond bedtijd als u zich slaperig voelt. Ga dan direct slapen zonder eerst in bed te lezen of tv te kijken.
- Sta op, als u geen slaap (meer) heeft en ga iets doen wat u ontspant.
- Doe enkele uren voordat u naar bed gaat geen dutjes meer.
- Vermijd actieve geestelijke of lichamelijke arbeid voor het slapengaan.

Zorg dat:

- U een goed bed, matras en kussen heeft.
- Uw slaapkamer de juiste temperatuur is, voldoende luchtventilatie heeft en er voldoende geluidsisolatie is.
- Er geen opzichtige wekker is.

Tot slot

De informatie over PLMD is algemeen. Uw situatie kan anders zijn. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u die stellen aan uw arts.

Patientenorganisatie

Stichting Restless Legs geeft voorlichting over het restless legs syndroom (RLS) en periodic limb movement disorder (PLMD). De vereniging ondersteunt patiënten en stimuleert onderzoek naar de oorzaken en behandeling van deze ziekten.

Website: www.stichting-restless-legs.org/

Er is een telefonisch spreekuur van maandag- vrijdag van 19.00-20.00 uur, tel. 0900-757 46 36.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:
www.asz.nl/foldertest/

*De teksten zijn gebaseerd op:
informatie van de Stichting Restless Legs en van de Nederlandse Vereniging voor
Neurologie*

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2019
pavo 1160