DN Intern

Restless Legs Syndrom

Wenn der Körper nicht zur Ruhe kommt

Im April hat der DN e.V. als Kooperationspartner der Restless Legs Vereinigung (RLS e.V.) einen Informationsflyer mit dem Titel „Restless Legs Syndrom (RLS), Niereninsuffizienz und Dialyse“ herausgebracht. In dem Flyer werden unter anderem Symptome, Ursachen und Verlauf des Restless Legs Syndroms beschrieben sowie verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Der Flyer wurde bereits von 45 Mitgliedspraxen angefordert.

Das sogenannte urämische RLS tritt häufig bei Niereninsuffizienz und insbesondere bei dialysepflichtigen Patienten auf. Ungefähr eine von drei Personen mit schwerer Funktionseinschränkung der Nieren ist von unruhigen Beinen betroffen. Beate Bea aus dem Schwarzwald ist eine dieser Patientinnen. Die 60-Jährige Rentnerin hat vor 16 Jahren eine Niere transplantiert bekommen und war vorher fünf Jahre lang Dialysepatientin. Während ihrer Zeit an der Dialyse hatten bei ihr auch die Symptome des RLS eingesetzt, welche leider auch nach der Transplantation nicht vollständig zurückgegangen sind. Die Symptome äußern sich in unkontrollierten Zuckungen in den Gliedmaßen sowie einem nicht widerstehbaren Bewegungsdrang. Wie bei anderen Patienten auch, treten die Beschwerden häufig am Abend oder in der Nacht auf und werden in der Regel schlimmer, wenn man zur Ruhe kommt. Die Folgen für Frau Bea waren unter anderem Schmerzen und Schlafstörungen. Da die Auswirkungen des RLS zusätzlich zur Nierenerkrankung auftreten, führt dies häufig zu einer Doppelbelastung bei den Patienten.

Mini Marathon anlässlich der Deutschen Meisterschaft in der Transplantierten und Dialysepatienten in Bruchsal 2015

Mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden

Die genauen pathophysiologischen Ursachen des Restless Legs Syndroms sind leider noch nicht vollständig ermittelt. Neben einer genetischen Veranlagung spielen weitere RLS-auslösende Faktoren eine Rolle. Man weiß, dass sich das RLS gleichmäßig proportional zum Anstieg von Kreatinin entwickelt und nicht durch die Dialyse selbst verursacht wird. Als mögliche Einflussfaktoren gelten u.a. der Grad der Niereninsuffizienz, Eisenmangel, Diabetes mellitus, Gefäßerkrankungen insbesondere bei Frauen, chronische Entzündungen, Schlafapnoe und Neuropathien. Der Verlauf des urämischen RLS ist weitgehend vom Ausmaß der Niereninsuffizienz abhängig, aber auch von den genannten Einflussfaktoren.

Es gibt jedoch bereits diverse Behandlungsmöglichkeiten, wie z. B. die Eisenersatztherapie. Denn Eisen spielt eine zentrale Rolle beim RLS, da ein Eisenmangel die Dopaminproduktion behindert. Dies gilt insbesondere für Dialysepatienten, die häufig unter Eisenmangel leiden. Auch Frau Bea betonte im Interview, dass es sehr wichtig sei, dass der Eisenspeicher stets gefüllt sei. Außerdem gebe es sowohl medikamentöse Therapie- als auch nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten. Ihr selbst helfe momentan Sativex Spray, welches mit THC versehen ist, sowie neupro-transdermale Pflaster. Beide Medikamente zusammen hätten bei ihr eine Linderung der Symptome herbeiführen können.

Die richtige Ernährung sowie ausreichend körperliche Bewegung spielten bei der Behandlung ebenfalls eine große Rolle. Frau Bea ist sehr sportlich; zu ihren Aktivitäten gehören Tischtennis, Joggen und Radfahren. Zudem rät sie, möglichst auf Zucker und Alkohol zu verzichten, Kaffee und schwarzen Tee zu reduzieren und – ganz wichtig – auf eine gute Schlafhygiene zu achten. Außerdem können manche Medikamente, wie z. B. Buscopan oder blutdrucksenkende Medikamente, die Symptome verstärken. Die Deutsche Restless Legs Vereinigung führt daher eine Liste mit Medikamenten, die RLS-Patienten nicht verabreicht werden sollten. Auch Narkosemittel müssen bei betroffenen Patienten speziell abgestimmt werden.

DN Intern

Frau Bea am Oberalppass in der Schweiz 2021

Optimistisch in die Zukunft

Heute kann Beate Bea jedoch sagen, dass sie sich mit ihrer Erkrankung arrangiert hat und mit den Auswirkungen gut umzugehen weiß. Die Symptome des RLS werden wohl nie ganz verschwinden, aber sie hat gelernt, mit ihnen zu leben. „Transplantierte sind wie reparierte Autos“, sagt sie. „Wenn ein Auto in die Werkstatt muss, wird es dort repariert, hat aber danach kleine Defizite“. So sehe sie das bei sich auch. Die Defizite von Transplantierten würden zum einen durch die Immunsuppression hervorgerufen, aber auch durch die lange Wartezeit auf ein lebensrettendes Organ. Oftmals seien die Schäden, welche während dieser Zeit am Körper entstehen, irreparabel.

Beate Bea plant, sich schon bald in der Selbsthilfegruppe der Deutschen Restless Legs Vereinigung zu engagieren. Sie möchte anderen Patienten helfen und über ihre Erkrankung aufklären. Sie betont, wie wichtig es ist, sich als Patient von seinen Ärzten verstanden zu fühlen. Sie würde daher jedem Betroffenen raten, nach einem Arzt zu suchen, der Verständnis für das eigene Leiden aufbringt, und nicht aufzugeben, bis man eine Linderung der Symptome erreicht. Da die Erkrankung sehr individuell ist, sei es sehr wichtig, auf seinen eigenen Körper zu hören und Experte für seine Erkrankung zu werden.

Mitgliederservice

Bei Interesse können Sie den Informationsflyer zum Restless Legs Syndrom in der DN-Geschäftsstelle bestellen. Wir schicken Ihnen gerne Exemplare zur Auslage in Ihren Praxen zu.

Beate Bea fungiert gerne als Ansprechperson für andere Betroffene von RLS. Ihre E-Mail-Adresse darf an Patienten weitergegeben werden:
beate29051961@gmx.de

Weitere Infomaterialien und Publikationen erhalten Sie auch von der Deutschen Restless Legs Vereinigung:

RLS e. V. – Deutsche Restless Legs Vereinigung
Telefon: 089 550 2888-0
E-Mail: info@restless-legs.org
www.restless-legs.org