

Behandeling

Leefregels bij rusteloze benen

Wanneer er geen onderliggende oorzaak is van rusteloze benen, dan geeft de arts u adviezen over slapen en leefstijl.

De behandeling is gericht op het verlichten van de klachten en daarmee het verminderen van slaaptekort.

(073) 553 80 86

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Leefregels bij rusteloze benen

Wat kunt u zelf doen?

Leefregels

Zelf kunt u bepalen welke gewoontes of activiteiten uw rusteloze benen beïnvloeden. Er zijn een aantal leefregels die u kunt volgen om de symptomen van deze slaapstoornis zoveel mogelijk te verminderen.

Eten en drinken

Het is belangrijk dat u een gezond en variërend dieet kiest. Cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee en sommige frisdranken kunt u beter niet gebruiken. Bij de meeste mensen met RLS verergert alcohol de klachten. Ook raden wij u aan om niet te roken.

Daarnaast is het belangrijk dat u enkele uren voor het slapen gaan:

- geen overvloedige maaltijd gebruikt;
- geen koffie, thee, cola of cacao gebruikt;
- weinig of geen alcohol gebruikt;
- geen drugs gebruikt.

Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezond leefpatroon. De volgende tips kunnen u daarbij helpen:

- Zorg dat u 2.5 uur lichaamsbeweging verdeeld over de week krijgt, bijvoorbeeld wandelen of sporten.
- Sporten vroeg in de avond bevordert meestal een goede slaap.
- Doe geen intensieve lichaamsbeweging of sport vlak vóór het slapen gaan.

Slaaphygiëne

Een goede slaaphygiëne is belangrijk. U kunt zelf voor een gezonde slaap zorgen door:

Slaapgestuurd slapen

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

Regelmatig dag- en nachtritme

Houd een regelmatig dag- nachtritme aan. U kunt dit bereiken door op regelmatige tijden naar bed te gaan en op te staan, ook in het weekend.

Goede slaapomgeving

Zorg dat:

- u een goed bed, matras en kussen heeft;
- uw slaapkamer de juiste temperatuur heeft
- er voldoende luchtventilatie en voldoende geluidsisolatie is;
- er geen opzichtige wekker is.

Nog een aantal tips

Misschien heeft u net als veel andere mensen met rusteloze benen baat bij:

- Wandelen.
- Strekoefeningen.
- Hete of koude baden.
- Massage.
- Hete of koude windsels om uw benen.

Overdrijf hierin niet want dat kan juist verkeerd werken.

Hier vindt u ook bruikbare tips die u misschien kunnen helpen, 'Tips en adviezen voor een goede nachtrust bij slapeloosheid (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust-bij-slapeloosheid>)'.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts.

Betrokken afdelingen

Slaap Waak Centrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum>)

Code swc-006a