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 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 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 klacht bij het inslapen 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.

Probeer 3 maanden uit of dit inderdaad effect heeft. Als u toch deze producten neemt, gebruik ze dan niet meer vanaf 15.00 uur in de middag. Bij de meeste mensen met rusteloze benen verergert alcohol de klachten. Ook raden wij u aan om niet te roken en geen drugs te gebruiken. Dit heeft een negatieve invloed op rusteloze benen.

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 verbetert 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.
- Houdt een regelmatig en vast ritme aan van naar bed gaan en opstaan. Houdt dit ook aan in de weekenden.
- Doe in de uren voor de nachtslaap geen dutjes en voorkom in slaap vallen voor de TV.
- Vermijd actieve geestelijke of lichamelijke arbeid 2 uur voordat u gaat slapen.

Goede slaapomgeving

Zorg dat:

- u een goed bed, matras en kussen heeft;
- uw slaapkamer de juiste (licht koele) temperatuur heeft;
- er genoeg frisse lucht binnenkomt en dat u voldoende geluidsisolatie heeft in uw slaapkamer.

Nog een aantal tips

Misschien helpen de volgende dingen u net als veel andere mensen met rusteloze benen:

- 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 (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum)

Code SWC-006a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis