Aandoening

Rusteloze benen (restless legs)

Bij rusteloze benen lukt het u niet om uw benen stil te houden.

Het rusteloze benen syndroom (ofwel restless legs syndroom, afgekort RLS) is een neurologische bewegingsstoornis. Hierbij is sprake van een niet tegen te houden neiging om uw benen te bewegen als u in rust bent. Dit gebeurt meestal 's avonds en 's nachts. U kunt het onprettige gevoel ook in uw armen, romp, handen of voeten hebben.

Bewegen van uw benen zorgt ervoor dat het vervelende gevoel verdwijnt. Maar zodra u met bewegen stopt, kan het gevoel weer terugkomen. Als u niet toegeeft aan het gevoel om te bewegen, dan wordt het vervelende gevoel erger, totdat u vanzelf uw benen weer gaat bewegen. Het kan ook zijn dat uw benen uit zich zelf schoppende bewegingen gaan maken. Het houdt mensen uit de slaap. U kunt door de rusteloze benen een slaaptekort krijgen en daardoor overdag vermoeid zijn.

Meer informatie? Kijk op Thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/rusteloze-benen/ik-heb-rusteloze-benen)

Onderzoeken

Om te onderzoeken of u rusteloze benen heeft tijdens de nacht, wordt u doorgestuurd naar het Slaap Waak Centrum.

Daar krijgt u een gesprek met de neuroloog/ slaapspecialist. Een neuroloog stelt vast of u rusteloze benen (RLS) heeft aan de hand van een beschrijving van uw klachten. Mogelijk krijgt u een paar onderzoeken om de ernst van de rusteloze benen vast te stellen.

Slaaponderzoek PSG, thuis

Bij een polysomnografie (PSG) onderzoekt de arts hoe uw ademhaling en zuurstofverzadiging verloopt in uw slaap en hoe ernstig dit eventueel is. Ook kijken we naar uw hartslag en beenbewegingen.

Daarnaast wordt ook de slaap zelf gemeten, zoals de tijd die u slaapt, slaapstadia en diepte, maar ook hoe vaak u wakker wordt. Dit is het complete slaaponderzoek.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/slaaponderzoek-psg-thuis

Bloedonderzoek

Bij bloedonderzoek nemen we 1 of meer buisjes bloed af met een hol naaldje. Dit bloed wordt in het laboratorium onderzocht.

Bloedonderzoek of onderzoek van urine of ontlasting is nodig als uw arts meer wil weten over:

- uw gezondheid;
- het verloop van uw ziekte;
- het resultaat van een behandeling.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/bloedonderzoek

Behandelingen

Wanneer het duidelijk is wat de oorzaak van uw rusteloze benen is noemen we dat secundaire Restless Legs Syndroom. De arts behandelt dan de onderliggende oorzaak.

Hierdoor kunnen uw RLS-klachten verminderen of zelfs overgaan. Als er bij u sprake is van primair Restless Legs Syndroom, dan is er geen onderliggende oorzaak gevonden. In dit geval krijgt u eerst adviezen over slapen en uw leefstijl. Worden uw klachten hierdoor niet minder of zijn uw klachten matig tot ernstig van aard? Dan krijgt u zo nodig medicijnen. De arts bespreekt dat dan met u.

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.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leefregels-bij-rusteloze-benen

Poliklinieken en afdelingen

Slaap Waak Centrum

In het Slaap Waak Centrum onderzoeken en behandelen we patiënten met een slaapprobleem of problemen die met de slaap te maken hebben.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum

Klinische Neurofysiologie (KNF)

Op de afdeling Klinische Neurofysiologie doen we onderzoeken die stoornissen in het functioneren van de hersenen, de zenuwen en de spieren kunnen ontdekken. Hier worden ook onderzoeken gedaan voor het Slaap Waak Centrum.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/klinische-neurofysiologie-knf

Neurologie

Het specialisme Neurologie richt zich op ziekten van het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en zenuwen) en de spieren.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie

Code SWC-006

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis