

# Suppletierichtlijn **Restless legs**

Restless legs is een irriterend en krappend gevoel in de benen dat zorgt voor een onweerstaanbare drang tot bewegen. Dit treedt meestal op in rust en vooral 's avonds nemen de klachten toe. Doordat de symptomen 's avonds verergeren is in vele gevallen de slaap ernstig verstoord. De oorzaak van restless legs is niet exact bekend maar een tekort aan dopamine lijkt een rol te spelen. Tijdens de zwangerschap komen restless legs vaak voor. Suppletie kan helpen de symptomen te verminderen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Foliumzuur</b> Kan de frequentie van restless legs helpen te verminderen	Op indicatie van behandelaar minimaal 1.000 mcg*	
<b>IJzer**</b> Kan de frequentie van restless legs helpen te verminderen	Op indicatie van behandelaar	
<b>Magnesium</b> Kan de slaapkwaliteit bij restless legs helpen te verbeteren	2 x daags 200 mg	

\* Zie inleiding 'Richtlijn voor dagdosering en gebruik'.

\*\* Het is aan te raden voordat men begint met ijzersuppletie, de bloedwaarde te bepalen.

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Slapeloosheid
- Spierkramp

## Aandachtspunten

- Het vermijden van alcoholgebruik, roken en cafeïne kan klachten helpen verminderen.
- Sommige medicatie (waaronder antihistaminica, antidepressiva en anti-emetica) kunnen restless legs verergeren.
- Leefstijl-aanpassingen zoals het uitvoeren van zittende taken vroeg op de dag, goede slaapgewoonten en matige lichaamsbeweging kunnen helpen klachten te verminderen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Trenkwalder C. et al, Treatment of restless legs syndrome: an evidence-based review and implications for clinical practice, *Mov Disord.* 2008 Dec 15;23(16):2267-302.
- Earley C.J. et al, The importance of oral iron therapy in restless legs syndrome, *Sleep Med.* 2009 Oct;10(9):945-6
- Hornyak M. et al, Magnesium therapy for periodic leg movements-related insomnia and restless legs syndrome: an open pilot study, *Sleep.* 1998 Aug 1;21(5):501-5.
- Buchfuhrer, M.j., Contemporary challenges and strategies for improving outcomes for patients with restless legs syndrome. *Am J Manag Care.* 2012 Nov;18(12 Suppl):S283-90
- Trotti, L.M., Bhadiraju, S., Becker, L.A., Iron for restless legs syndrome. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012 May 16;5