ZO Behan del je RLS

Sylvia Spruit

RustelozeBenen.org

Alsjelieft, dit is mijn speciale rapport ***Zo behandel je RLS*** met 33 supplementen, therapieën, hulpmiddelen en medicijnen die kunnen helpen bij rusteloze benen.

Je hebt een aantal ervan vast zelf al uitgeprobeerd. Uit mijn eigen ervaring en uit de vele verhalen van lotgenoten weet ik dat het per persoon heel erg verschilt wat werkt en wat niet. Daarom heb ik deze lijst opgesteld. Er zijn vier onderdelen:

Supplementen
Deze kun je gewoon kopen bij de drogist. Het is wel verstandig om eerst te overleggen met je huisarts.

Therapieën
Ik heb zowel therapieën uit het reguliere als het alternatieve circuit toegevoegd.

Hulpmiddelen
Hier vind je oefeningen die je thuis kunt doen en allerlei attributen die kunnen helpen.

Medicijnen
Hoewel er ook veel nadelen aan zitten kunnen medicijnen soms (tijdelijk) uitkomst bieden. Dit gaat altijd via een arts.

Bij ieder onderdeel vertel ik wat het is, maar ook of ik het zelf heb uitgeprobeerd en wat mijn ervaring is. Als ik er zelf geen ervaring mee heb dan vertel ik wat ik van lotgenoten heb gehoord of gelezen.

Lees alles dus eens rustig door, en kijk of er dingen zijn die jij nog niet geprobeerd hebt. Doe vervolgens niet alles te gelijk, maar kies één ding om een tijdje uit te proberen. Overleg waar nodig met je huisarts. Ik hoop dat hier iets bij zit dat voor jou werkt!

Sylvia Spuit

LET OP!

Een echte genezing voor rusteloze benen is er in veel gevallen helaas niet. Bij de meeste mensen zal geen van de 33 opties er dus voor zorgen dat je klachten helemaal overgaan. Ze kunnen de overlast die je ervaart iets verzachten, al is dat vaak maar voor een tijdje.

Zelf merk ik keer op keer dat het belangrijkste is hoe je ermee omgaat

Rusteloze benen leveren veel stress op. Dat weet jij waarschijnlijk als geen ander. En helaas kan stress je klachten ook weer verergeren. Niet eerlijk zul je denken, en daar heb je helemaal gelijk in...

Zelf richt ik me dus voornamelijk op het te lijf gaan van de stress. Ik gebruik daarbij mijn opleiding als yogadocent, mijn jarenlange ervaring met meditatie en ontspanningsoefeningen, technieken uit de psychologie en al mijn eigen levenservaring.

Het effect hiervan is verbluffend. Overdag ben ik meer ontspannen en voel ik me opgewekter. 's Nachts slaap ik beter en weet ik wat ik moet doen als mijn benen me toch uit mijn slaap blijven houden.

Ik hoor en lees heel weinig over de methode die ik ontwikkeld heb. In het zoeken naar volledige genezing lopen veel te veel mensen rond met extra stress en lijden. Dat vind ik jammer. Daarom heb ik zelf een online training gemaakt waarin ik je mijn methode stap voor stap uitleg. Ik geef je zelfs concrete oefeningen die je kunt doen om het aan te leren.

Klik hier om meer te lezen over mijn online training > > >

Supplementen

1. IJzer

Een ijzertekort is een van de mogelijke oorzaken van rusteloze benen. IJzer zit in voeding, maar soms is dit niet genoeg en heeft je lichaam meer nodig. Er bestaan ijzersupplementen. Je kunt door middel van bloedonderzoek laten testen of je een ijzertekort hebt. Bij mensen met het restless legs syndrome moet deze waarde hoger zijn dan de waarde die de huisarts normaal gesproken aanhoudt. [Meer informatie]

2. Magnesium

Magnesium is gunstig voor de werking van spieren en helpt om beter te slapen. Magnesium kan daarom helpen bij rusteloze benen. Er zijn verschillende soorten magnesium. Een nadeel van magnesium is dat het laxerend werkt. De een heeft hier meer last van dan de ander. [Meer informatie]

3. Vitamine B12

Rusteloze benen kunnen te maken hebben met een tekort aan vitamine B12. Een tekort aan vitamine B12 ontstaat niet zomaar. Je lichaam heeft meestal wel voorraad voor een paar jaar. Het duurt daarom vrij lang voordat sprake van een tekort is. De andere kant van de medaille is dat je dat tekort ook niet in een handomdraai oplost. Vitamine B12 zit vooral in dierlijke producten. Vegetariërs en veganisten hebben om die reden een grotere kans om een tekort te ontwikkelen. Er zijn echter ook andere, bijvoorbeeld medische oorzaken, waardoor dit kan ontstaan. [Meer informatie]

4. Foliumzuur

Een ander woord voor foliumzuur is vitamine B11. In andere landen wordt het wel aangeduid als vitamine B9. Een foliumzuurtekort ontstaat vooral bij vrouwen tijdens de zwangerschap. Van zwangere vrouwen is wel bekend dat ze vaak last hebben van rusteloze benen. De klachten beginnen meestal zo rond het derde trimester. [Meer informatie]

Therapieën

5. Fysiotherapie

Bij fysiotherapie wordt behandeling gecombineerd met oefeningen die je zelf thuis kunt doen. Het is de bedoeling dat je uiteindelijk zonder behandeling verder kunt door regelmatig die oefeningen te doen. Van lotgenoten weet ik dat sommigen baat hebben bij oefeningen die ze van de fysiotherapeut hebben gekregen. [Meer informatie]

6. Osteopathie

Osteopathie heeft een holistische visie en gaat uit van een samenhang van alle bewegingen in het menselijk lichaam. Als er een bewegingsblokkade is, ontstaan er problemen. Met enkel de handen als instrumentarium onderzoekt een osteopaat het lichaam op bewegingsblokkades. Vanuit die visie worden ook rusteloze benen benaderd. [Meer informatie]

7. Acupunctuur

Acupunctuur maakt deel uit van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Die geneeskunde heeft een holistische visie. Lichaam en geest worden gezien als een geheel. Ziekte wordt beschouwd als een verstoring van de energiebalans. Acupunctuur helpt om deze balans weer te herstellen door middel van het aanpakken van drukpunten. [Meer informatie]

8. Magneettherapie

Het idee is dat magneettherapie bij klachten zorgt voor een herstel van een verstoorde energiebalans. De therapeut plaatst de magneten op bepaalde drukpunten. De bloedcirculatie wordt hierdoor bevorderd en afvalstoffen kunnen beter worden afgevoerd. Magneettherapie draagt mogelijk bij aan een vermindering van spierspanning. [Meer informatie]

9. Orthomoleculaire geneeskunde

De orthomoleculaire geneeskunde heeft een holistische visie. Voeding, vitamines en mineralen spelen hierin een belangrijke rol. Daarnaast wordt ook gekeken naar levensstijl en beweging. [Meer informatie]

10. Massage

Massage kan helpen bij rusteloze benen. Dit kan een massage zijn door een professional, maar je kunt ook zelf je kuiten masseren. Er zijn veel verschillende soorten massage. De ene massage zal je misschien prettiger vinden dan de andere en het is ook een vraag hoe lang je profiteert van het gunstige effect. [Meer informatie]

11. Hypnotherapie

Hypnotherapie of hypnose is er in verschillende vormen. Een belangrijke overeenkomst tussen die vormen is dat je in een bepaalde staat gebracht wordt of jezelf in een bepaalde staat brengt waarin je vanuit een ander perspectief naar je omstandigheden kunt kijken. Dit andere perspectief kan helpen om op een hernieuwde manier om te gaan met je klachten. [Meer informatie]

12. Vacuümtherapie

Bij vacuümtherapie ga je met je benen enige tijd in een buisvormig apparaat. Dit apparaat zorgt voor een betere doorbloeding, een betere afvoer van afvalstoffen en een beter herstel. De therapie gaat ervanuit dat rusteloze benen veroorzaakt kunnen worden door een verminderde doorbloeding. Vacuümtherapie wordt vaak aangeboden in combinatie met fysiotherapie.

13. Slaaptherapie

Bij slaaptherapie leer je gewoontes aan die je helpen om beter te slapen. De therapeut geeft tips over hoe je je het beste kunt voorbereiden op een goede nachtrust. De rusteloze benen gaan er niet door over, maar alle beetjes helpen. [Meer informatie]

14. Gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is soms onderdeel van de behandeling bij een slaaptherapeut. Je kunt hiervoor ook naar een psycholoog gaan. Gedragstherapie helpt mogelijk om bepaald gedrag anders te sturen of anders te benaderen, zodat je hopelijk beter kunt slapen. De therapie helpt je niet van je rusteloze benen af.

15. Voedingsadvies

Voedingsadvies vragen aan een expert is eventueel ook een optie. Misschien ga je door zo'n advies meer letten op bepaalde voedingsmiddelen die goed zijn voor rusteloze benen, bijvoorbeeld voeding waar veel ijzer of bijvoorbeeld magnesium zit. Een voedingsadvies kan je ook op het spoor zetten van dingen die je beter niet kunt nuttigen als je last hebt van rusteloze benen, bijvoorbeeld koffie en alcohol. [Meer informatie]

Hulpmiddelen

16. Yoga

Rek- en strekoefeningen en yoga verzachten vaak de klachten van rusteloze benen. Ik heb een programma ontwikkeld met video's van korte yogalessen speciaal voor de doelgroep rusteloze benen. Doe een gratis proefles. [Meer informatie]

17. Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om beter om te gaan met rusteloze benen. Rusteloze benen leveren namelijk bijna onvermijdelijk stress op. Ontspanningsoefeningen zorgen voor een betere algehele balans. Van daaruit ben je beter bestand tegen het ongemak 's nachts. Ontspanningsoefeningen helpen ook om met een positievere houding in je dag te staan. [Meer informatie]

18. Koud douchen

Of koud douchen helpt bij rusteloze benen is de vraag. Veel mensen met rusteloze benen hebben last van hitte in hun benen en voeten, vooral 's avonds en 's nachts. Een koude douche 's nachts zou alleen al kunnen helpen om even af te koelen. Koud douchen is ook goed voor je weerstand. Weerstand is extra belangrijk als je 's nachts niet goed slaapt. Je gezondheid wordt kwetsbaarder als je last hebt van rusteloze benen. [Meer informatie]

19. Trilplaat

Een trilplaat is een apparaat waar je je voeten op zet. Met een afstandsbediening zet je vervolgens een van de programma's aan. Het idee is dat door de vibraties van het apparaat de doorbloeding in je benen gestimuleerd wordt. [Meer informatie]

20. Koelmat

Veel mensen met rusteloze benen hebben 's nachts last van hitte in hun benen en voeten. Die hitte maakt de rusteloze benen erger. Een koelmat in bed helpt om de benen en voeten een beetje af te koelen. Dit verzacht tijdelijk je klachten. [Meer informatie]

21. Steunkousen

Sommige lotgenoten hebben baat bij het dragen van steunkousen. De extra druk op de kuiten bevordert de doorbloeding en gaat kramp en extra vochtophoping in de benen tegen. Steunkousen worden soms tijdens langdurige reizen gedragen om klachten te voorkomen. [Meer informatie]

22. Verzwaringsdeken

Het voordeel van een verzwaringsdeken is dat het kan helpen om je beter te ontspannen als je in bed ligt. Een nadeel is dat je je niet zo gemakkelijk beweegt in bed met die deken op je. Als je benen en voeten 's nachts heel warm worden, kan het onplezierig zijn er nog extra gewicht op te leggen. Het is een kwestie van uitproberen of het iets voor je is of niet. [Meer informatie]

23. Massageroller

Een alternatief voor het inhuren van een masseur of het zelf masseren van de kuiten is het gebruik van een massageroller. Zo'n roller leg je onder je benen en dan laat je de kuiten eroverheen rollen. Dit zorgt voor een betere doorbloeding en voor soepelere spieren. Het geeft tijdelijk verlichting van je klachten. [Meer informatie]

24. Acupunctuurmat

Als je op een acupunctuurmat of een spijkermat gaat liggen worden alle drukpunten in het hele lichaam gestimuleerd. Dit zorgt voor een betere doorbloeding en afvoer van afvalstoffen. Het lichaam maakt bovendien extra dopamine aan. Dit alles kan gunstig zijn voor je rusteloze benen. [Meer informatie]

25. Magneten

Afgezien van het ondergaan van magneettherapie bij een gecertificeerd therapeut kun je ook zelf magneetpleisters kopen. Deze plak je op drukpunten die in verband staan met rusteloze benen. Het is verstandig om vooraf advies te vragen aan iemand die hier verstand van heeft. [Meer informatie]

26. Release417

De Release417 is een band die je strak om je bovenbeen doet als je last hebt van rusteloze benen. Het idee is dat het lichaam door de druk bepaalde stoffen aanmaakt die je klachten van rusteloze benen verzachten. Sommige lotgenoten hebben er baat bij. Anderen voelen minder effect. [Meer informatie]

27. Relegs

De Relegs is een apparaatje dat je op je kuit plakt met behulp van een elektrodepleister. Het apparaatje onderdrukt de symptomen van rusteloze benen. De Relegs kan onder de kleding worden gedragen. Je bedient het door er met een vinger op te tikken. Zo zet je het aan of uit en stel je de sterkte in. [Meer informatie]

Medicijnen

28. Antidepressiva

Antidepressiva zijn voor sommige mensen met rusteloze benen nodig. Dat kan zijn omdat ze voordat ze last kregen van rusteloze benen al last hadden van depressie of angst, of van een andere aandoening. Sommige lotgenoten raken door de rusteloze benen in een depressie of krijgen angstaanvallen. Het is zinnig om te achterhalen of de antidepressiva op hun beurt de rusteloze benen erger maken. [Meer informatie]

29. Melatonine

Relatief veel mensen slikken melatonine. Dat kan ook heel gemakkelijk, omdat tabletjes zonder recept verkrijgbaar zijn bij de drogist. Melatonine wordt beschouwd als een supplement en niet als een medicijn. Het is echter niet zomaar een middeltje. Eigenlijk is melatonine ook helemaal niet bedoeld om gebruikt te worden als een soort onschuldig slaapmiddel. Overleg met de huisarts of melatonine voor jou wel zo'n goed idee is. [Meer informatie]

30. Dopamine agonisten

Artsen vermoeden dat een tekort aan dopamine in veel gevallen de oorzaak is van rusteloze benen. Dopamine is een neurotransmitter. Vergelijkbare neurotransmitters zijn endorfine en serotonine. Als er door de arts medicatie voorgeschreven wordt dan is die vaak bedoeld om de dopaminebalans te herstellen. [Meer informatie]

31. Anti epileptica

Een alternatief voor dopamine agonisten zijn de zogenaamde anti-epileptica. Dit zijn medicijnen die ook worden voorgeschreven voor de behandeling van epilepsie en zenuwpijn. De medicijnen zorgen ervoor dat zenuwen minder geprikkeld raken. De zenuwen sturen op hun beurt hierdoor minder gauw signalen naar spieren. Daar kunnen mensen met rusteloze benen daarom ook baat bij hebben. [Meer informatie]

32. Opiaten

Bij een ernstige variant van rusteloze benen wordt soms gekozen voor opiaten (of opioïden). Dit zijn verdovende middelen of pijnstillers. Sommige daarvan zorgen ervoor dat het signaal van onrustige benen minder goed doorkomt in de hersenen. Hierdoor voelt iemand minder de symptomen. Andere middelen onderdrukken pijn. [Meer informatie]

33. Slaapmiddelen

Benzodiazepinen ofwel slaapopwekkende middelen zijn eventueel ook een optie. In het verleden werden slaapmiddelen meer voorgeschreven dan nu, als middel tegen slapeloosheid. Het risico is echter dat er gewenning optreedt en dat je er daarom steeds hogere doses nodig hebt voor hetzelfde effect. Het kan bovendien verslavend zijn als je ze chronisch slikt. [Meer informatie]