



Webinar 39. Restless Legs Syndroom.

Wat zijn Restless Legs? Wat zijn de oorzaken? Wat kun je er aan doen?

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



Webinar 39. Restless Legs Syndroom.

Wat zijn Restless Legs? Wat zijn de oorzaken? Wat kun je er aan doen?

SPREKER: **Robert Muts** is directeur van het [Integraal Medisch Centrum](#) in Amsterdam en directeur van het College voor [Osteopathie Sutherland](#) en de [Academie voor Mesologie](#).



Vragen via de email → webinarsimc@gmail.com

Antwoord ASAP + kijk op de Kennisbank IMC:
<https://integraalmedischcentrum.nl/kennisbank-klachten/>

**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**



Restless Legs Syndroom: wat is het?

Restless Legs Syndroom (RLS): onrustige benen

vervelend gevoel (tintelingen, kriebel, branderig gevoel) in de benen, meestal in de kuiten.

→ vaak het ergste wanneer je in **bed** gaat liggen.

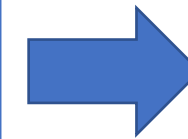
→ moeilijk stil kunnen liggen of zitten.

→ **benen bewegen** → gevoel tijdelijk weg.

Periodic limb movement disorder (PLMD)

Benen tijdens de slaap opeens **heftige, schokkende** bewegingen. Bij sommige mensen → ook **de armen** plotseling buigende en strekkende bewegingen.

Dit gebeurt meerdere keren per nacht.



Slaapstoornis:

- Moeilijk inslapen
- Moeilijk doorslapen





Restless Legs Syndroom: wat is het?

Restless Legs Syndroom (RLS): onrustige benen

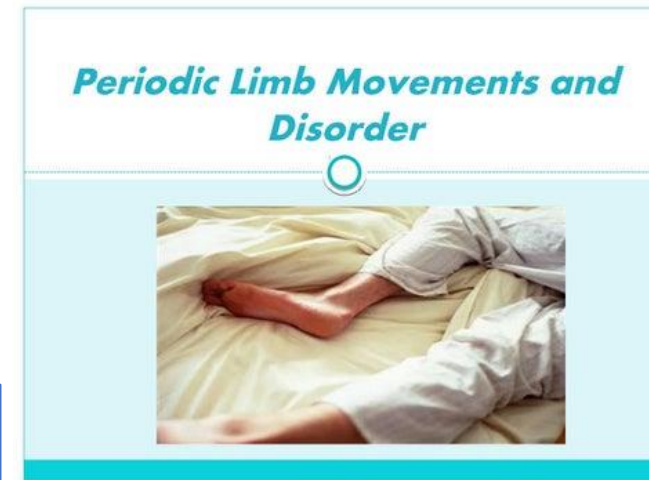
Periodic limb movement disorder (PLMD)

heftige, schokkende bewegingen.

Soms ook de armen.

Meerdere keren per nacht.

Feitelijk klein verschil in naamgeving



Criteria RLS vs PLMD

- Onaangename sensaties (tintelingen, jeuk, brandend gevoel of pijn)
- Motorische onrust (bewegen om het ongemak te verzachten)
- Klachten nemen toe in rust en verbeteren door activiteit
- Klachten `s avonds en `s nachts het hevigst
- Vaak geen klachten. Soms slapeloosheid of excessieve slaperigheid overdag
- Repetitieve, stereotype beenbewegingen
- Geen onderliggende ziekte bekend
- Andere slaapstoornis (bijv OSAS) verklaart niet de beenbewegingen
- Slaaponderzoek:
 - ♦ Spiercontractie (0.5-5 sec) afgewisseld met interval van 5-90 sec.
 - ♦ arousal of wakker worden tegelijk met de beenbewegingen



Restless Legs Syndroom: wat is het?

Restless Legs Syndroom (RLS): onrustige benen

Symptomen: minstens 2 onderstaande symptomen
(bron: stichting Restless Legs).

- Onweerstaanbare **drang om te bewegen**.
(Kriebel, onrust en jeuk in de benen (of armen en/of voeten).
- Worden **erger in situaties van rust**.
- Worden **verlicht door te bewegen**, zo lang de beweging duurt.
- Zijn **'s avonds en/of 's nachts erger** dan overdag.





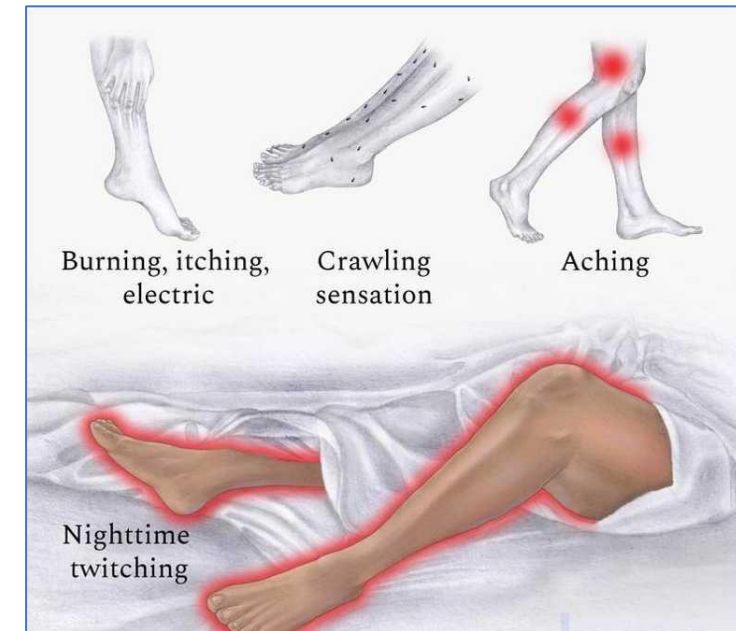
Oorzaken Restless legs?

Stichting Restless legs.nl

- Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)
- Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

Oorzaken zijn feitelijk juist, statistisch gezien.

Zeggen niets over de oorzaak zelf.





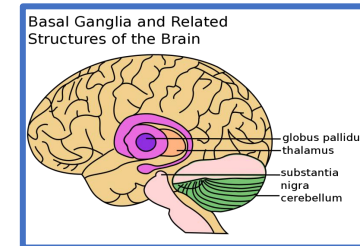
Huidige oplossingen Restless legs?

- Steunkousen of compressiekousen
- Medicatie: ropinirol of pramipexol
- Massage benen en bewegen
- Magnesium slikken
- Oefeningen spieren (kuit, dij, heup)

- Doel: Kuitspier activeren
- Dopamine-antagonist (Parkinson)
- Bloedsomloop verbeteren
- Spieren soepel houden
- Stretchen

Oorzakelijk zou Dopamine-defect kunnen zijn

Oplossingen zijn feitelijk noodgrepen.



**Dopamine: Communicatie
Beloning
Beweging**



Dopamine

Formule: 2-(3,4-dihydroxyfenyl)ethaanamine

Communicatie tussen zenuwcellen

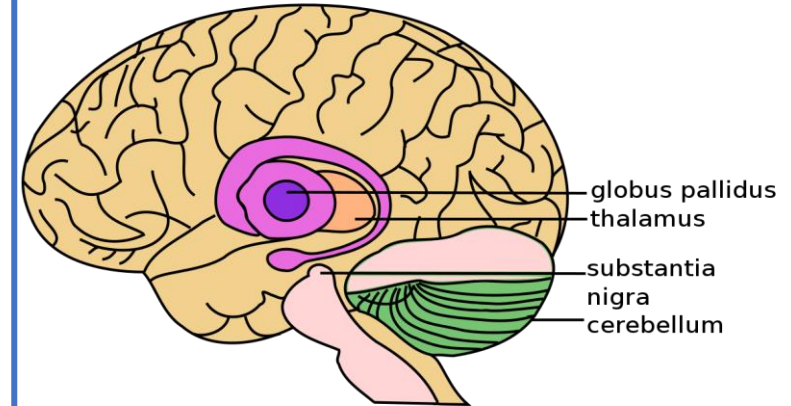
Vooraf in de basale Ganglia → bewegingscentra

‘Beloningshormoon’

- Tekort: M. Parkinson
- Teveel: Schizofrenie, ADHD

Belangrijk bij het leren over
plezierige situaties en in de motivatie
om dit te willen bereiken.

Basal Ganglia and Related
Structures of the Brain





Oorzaken Restless legs?

- **Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)**
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)
- Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

Kan: Calcium (spierspanning) – Magnesium (ontspanning) – verhouding.

→ Opnameprobleem: groente & fruit
NB. Melk-calcium slecht opneembaar

CALCIUM

- Zaden
- Noten
- Vis
- Groente (groen)
- Bonen & linzen
- Vijgen

MAGNESIUM

- Zaden
- Noten
- Vis
- Groente (groen)
- Bonen & linzen
- Vijgen & bananen

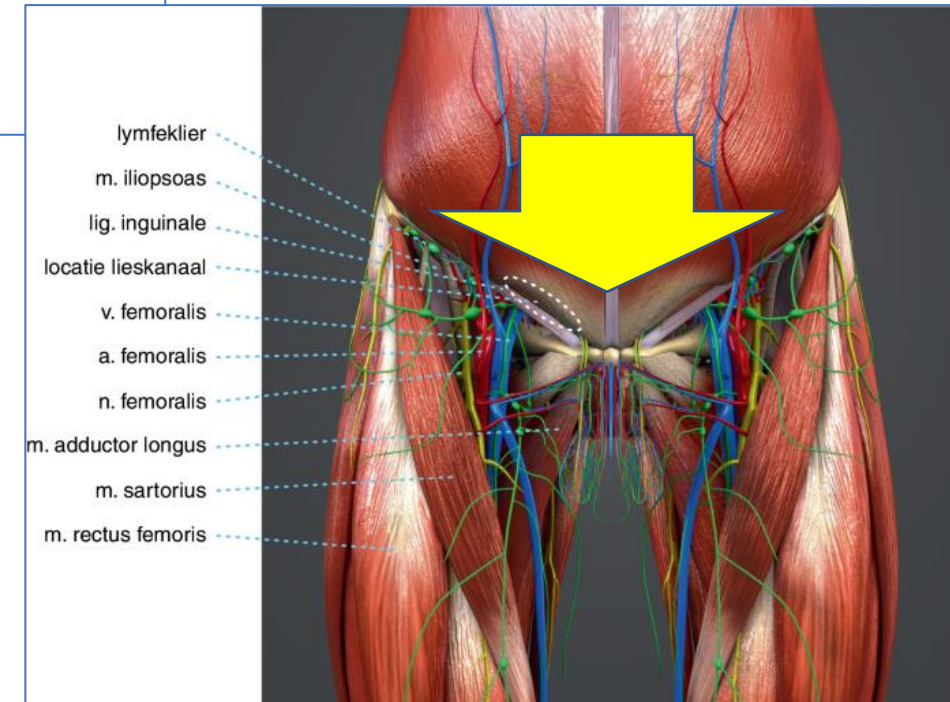
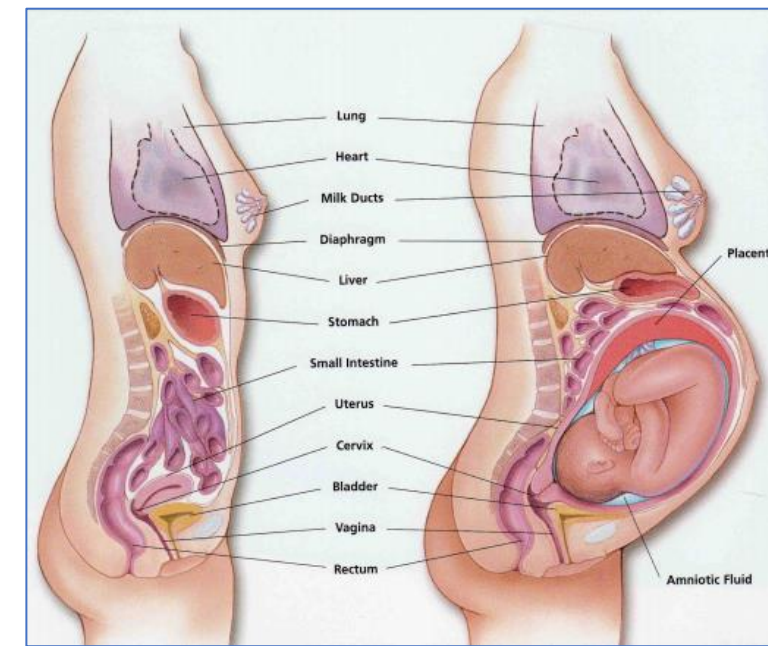


Oorzaken Restless legs?

- Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)
- **Nevenklacht bij zwangerschap**
- Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)
- Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

Kan: Ruimte nodig voor groei baarmoeder

→ Oplossing: vrije mobiliteit voor de baarmoeder en de verplaatsing van organen (Osteopathie)





Oorzaken Restless legs?

- Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)
- Nevenklacht bij zwangerschap
- **Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)**
- Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

Kan: Diabetes Mellitus → vaatproblemen

→ Oplossing: bloedsuiker en vaten (Mesologie)

Kan: M. Parkinson → Dopamine

→ Oplossing: medicatie

Kan: Varices (spataderen)

→ Oplossing: belemmering vaten (Osteopathie)

→ Oplossing: conditie vaten (Mesologie)

Kan: Reuma (e.a. gewrichtsaandoening)

→ Oplossing: onderzoek Osteopathie / Mesologie



Oorzaken Restless legs?

- Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)
- **Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)**
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

Kan: Histamine → vaatverwijding
Medicatie → vaatvernauwing

→ Oplossing: Histamine aanpak (Mesologie)
Ruimte bloedvaten (Osteopathie)

Kan: Psychose → Spierkrampen & stijf

→ Oplossing: oorzaak aanpakken
bijwerkingen verminderen (Mesologie)

Kan: Depressie → bijwerkingen

→ Oplossing: oorzaken aanpakken
natuurlijke medicatie (Mesologie)



Oorzaken Restless legs?

- Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)
- Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)
- **Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.**

Kan: Invloed op bloedvaten

→ Oplossing: minderen of stoppen
alternatieven (chicorei-koffie)
Verslaving aanpakken (PRI)



Feiten & fabels Restless legs?

RLS is aanstellen

Niet waar

Voorbode M. Parkinson

Niet waar

RLS zit in de familie

Waar

RLS = schoppen in slaap

Niet waar

Slaapmiddel helpt niet

Waar

RLS alleen bij ouderen

Niet waar

Hetzelfde als spierkramp

Niet waar

Neurologisch aantoonbaar (maar geen oorzaak)

Wel behandeld - dopamine-antagonisten

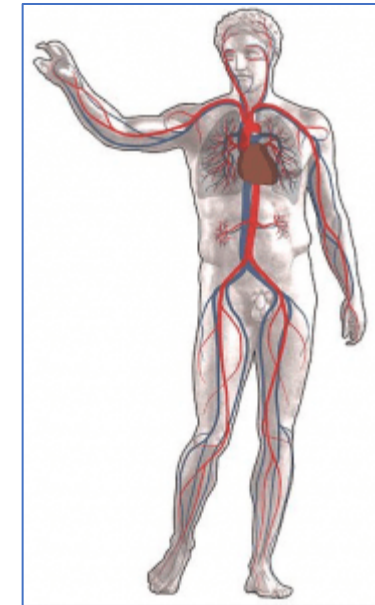
Maar daarmee niet genetisch / erfelijk

Maar soms combinatie met PLMD

Slaapprobleem ≠ oorzaak RLS, wel gevolg

Komt wel meer voor op oudere leeftijd

Nachtkramp = spier, RLS = zenuw / bloed



Simpel denken: bloedsomloop

5 liter bloed → beschikbaar

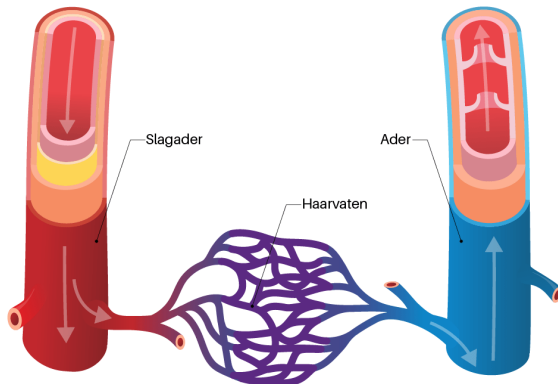
70 ml. per kilo gewicht

- Hard lopen → spieren
- Denken → hoofd
- Verteren → buik

5 liter wordt efficiënt verdeeld

- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

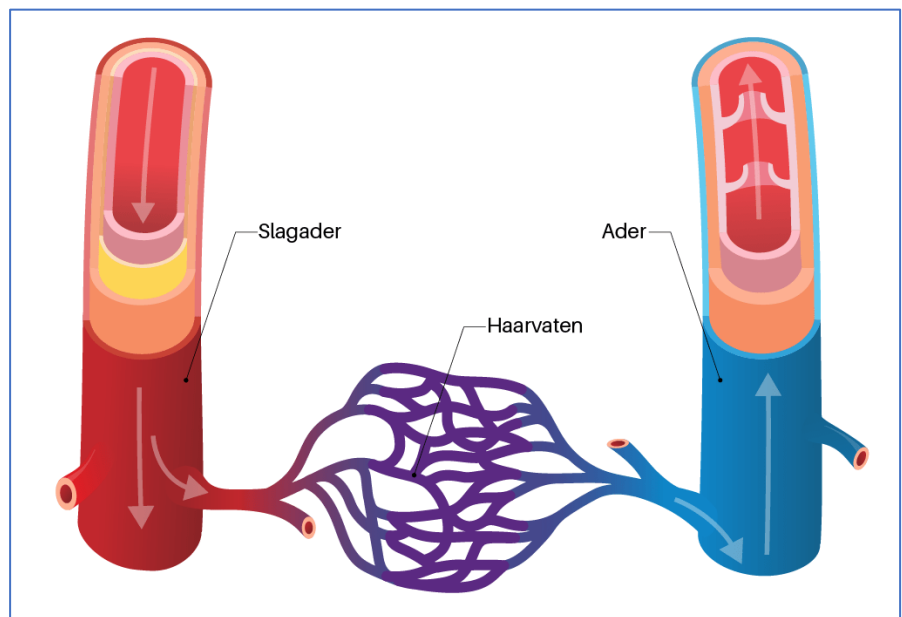
Discrepantie ?





Simpel denken: bloedsomloop

5 liter bloed → beschikbaar



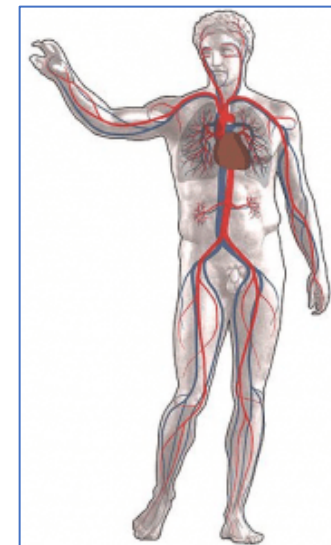
Slagaders

Haarvaten

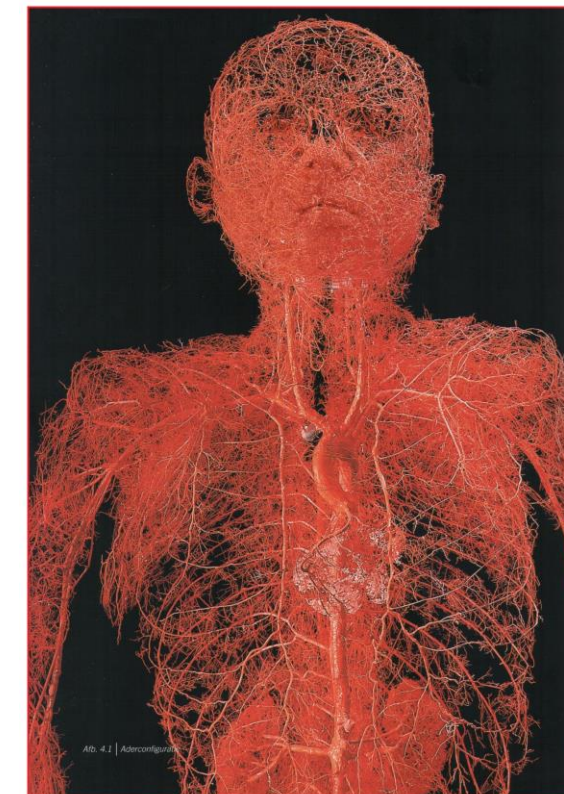
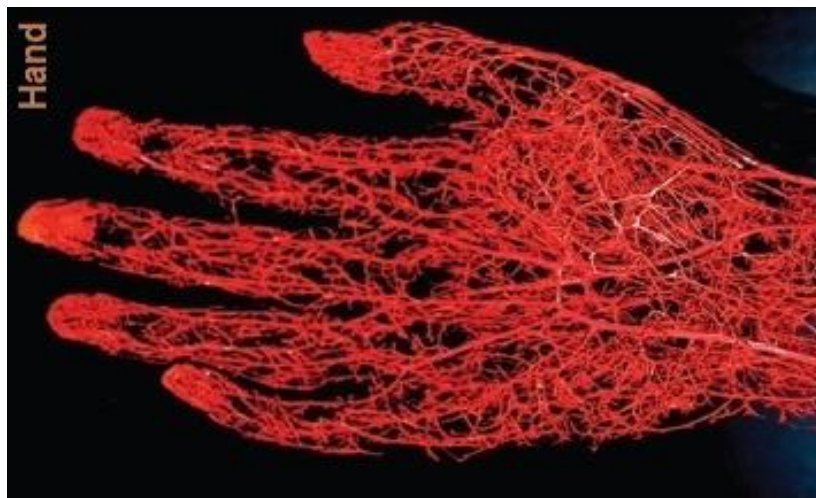
Aders



Winter → koud →
doorbloeding handen ↓



*Klein deel capillairen = actief.
Grootste deel dichtgedrukt.
Doorbloeding ↑ (op aanvraag)
→ meer capillairen open*





Simpel denken: bloedsomloop

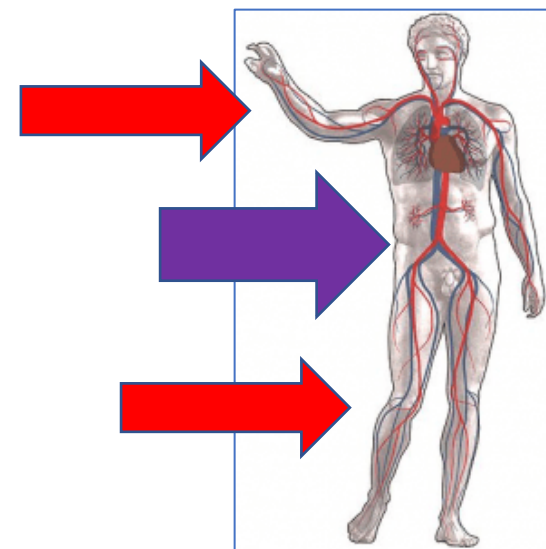
5 liter bloed → beschikbaar

5 liter wordt efficiënt verdeeld

Discrepantie ?

- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

- Overdag: spieren niet gebruiken
- Overdag: spijsvertering aanzetten



(Veel) teveel eten



Hele dag tussendoortjes





Simpel denken: bloedsomloop

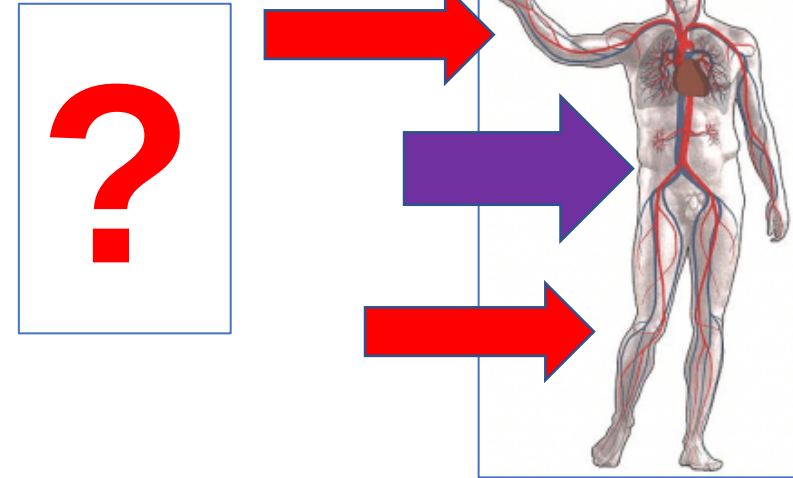
5 liter bloed → beschikbaar

5 liter wordt inefficiënt verdeeld

Discrepantie !

- Overdag: spieren niet gebruiken
- Overdag: spijsvertering aanzetten

- Nacht: spieren vragen doorbloeding
- Nacht: spijsvertering kan niet werken





Simpel denken: bloedsomloop

5 liter wordt inefficiënt verdeeld

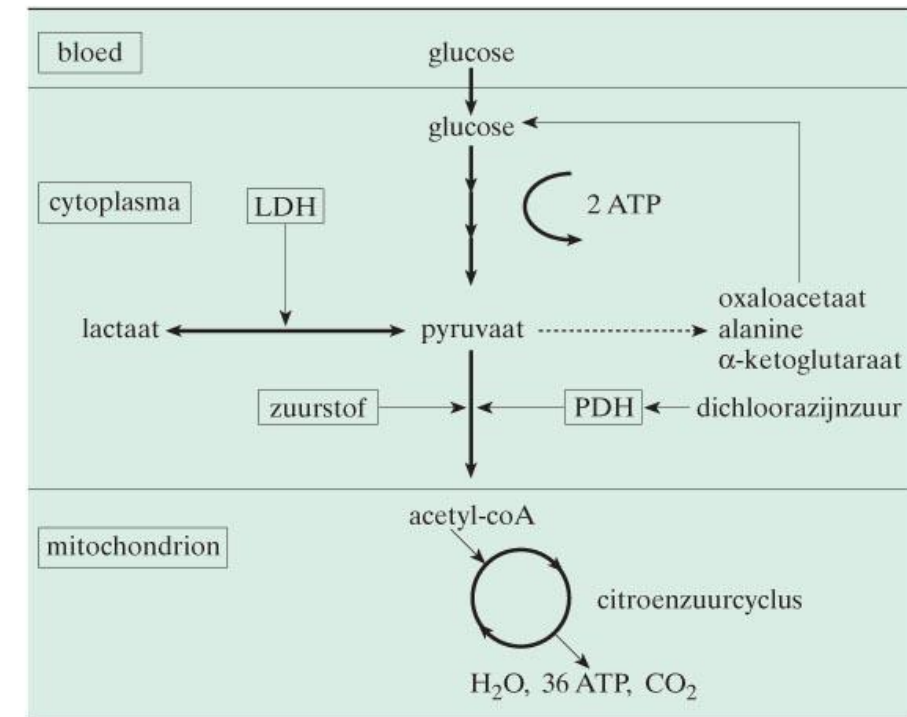
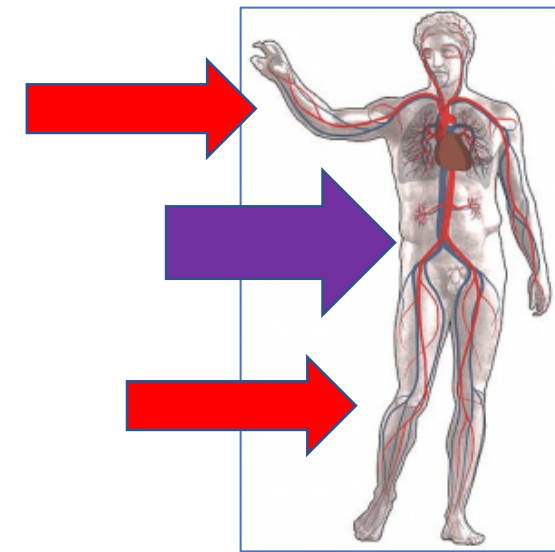
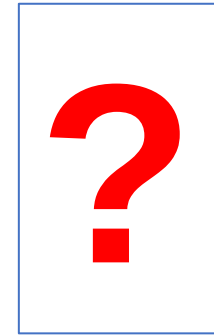
- Nacht: spieren vragen doorbloeding
- Nacht: spijsvertering kan niet werken

Nacht: spieren → Bloed

Zuurstof (O_2) → Aerobe verbranding

Niet: Anaeroob → 'melkzuur' (lactaat uit pyruvaat)

Afvoer van afvalstoffen → lactaat & ureum





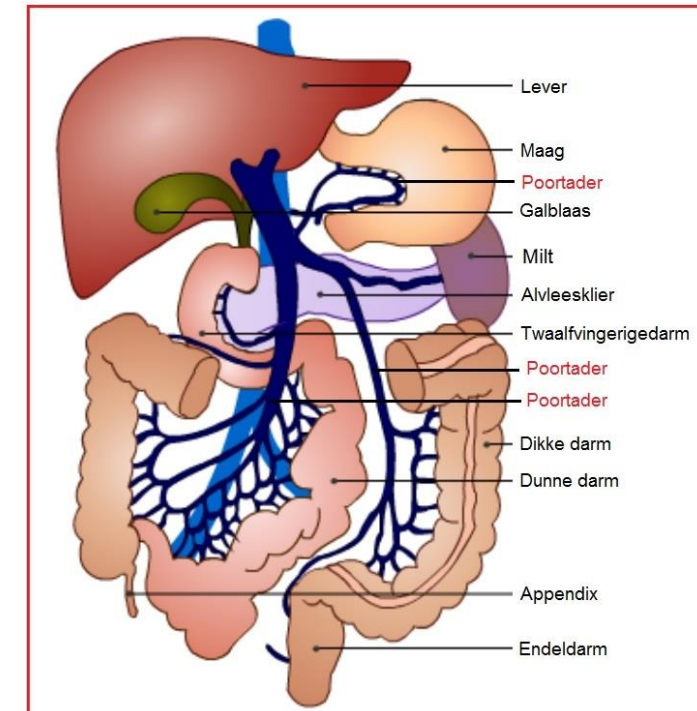
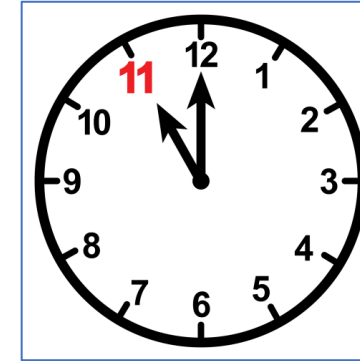
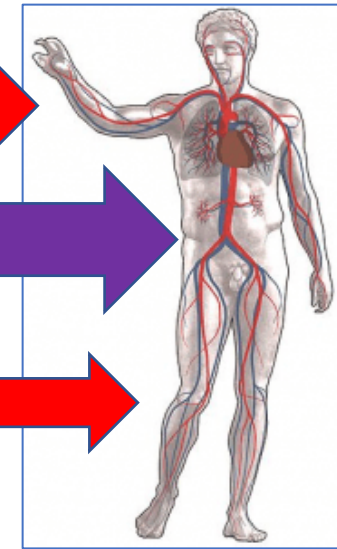
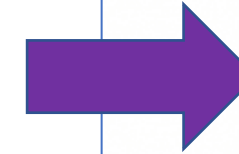
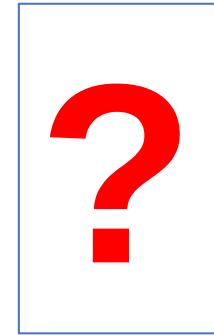
Simpel denken: bloedsomloop

5 liter wordt inefficiënt verdeeld

- **Nacht: spieren vragen doorbloeding**
- **Nacht: spijsvertering kan niet werken**

Nacht: spijsvertering → Bloed

8 meter darm → start vertering in dunne darm
Alle voeding in stukjes knippen → opname darmwand
Orgaanklok: circa 23.00 uur.
Iedere minuut → lever ontvangt 1,5 liter bloed !





Simpel denken: bloedsomloop

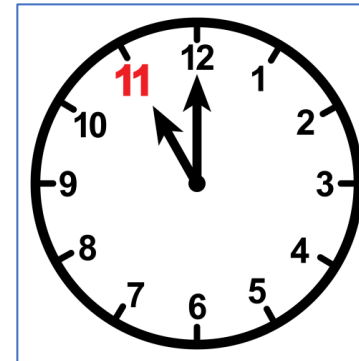
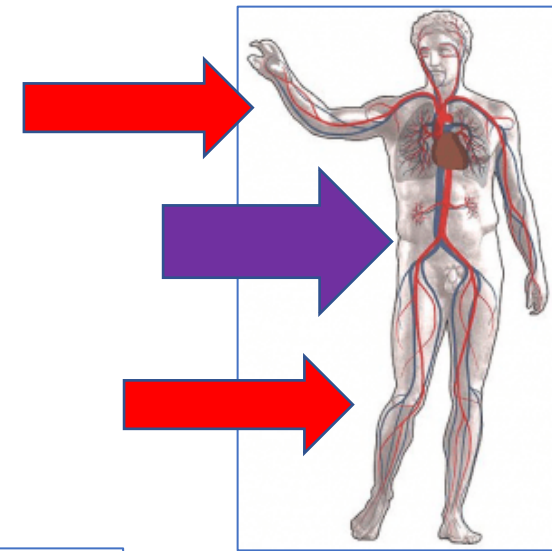
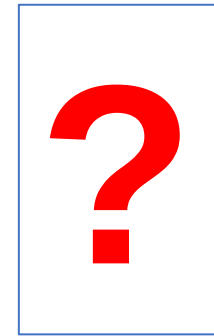
5 liter wordt inefficiënt verdeeld

- **Nacht: spieren vragen doorbloeding**
- **Nacht: spijsvertering kan niet werken**

Nacht: spijsvertering → Bloed

Hele spijsvertering duurt 48 uur.
Dunne darm: circa 7 – 8 uur (Slaap !)
Dikke darm: circa 36 uur
(langzaam, 1,5 meter → minder bloed).

Dunne darm → Lever = 1,5 liter per minuut !



**Webinar 05:
Voeding-1:
Spijsvertering**



www.integraalmedischcentrum.nl

**Webinar 20:
Ayurveda
principes**



www.integraalmedischcentrum.nl

→ Rest lijf → minder



Simpel denken: Oplossingen

5 liter wordt efficiënt verdeeld

Overdag: spieren gebruiken

DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
OCHTEND	OCHTEND	OCHTEND	OCHTEND	OCHTEND	OCHTEND	OCHTEND
6 MIN	8 MIN	10 MIN	13 MIN	16 MIN	19 MIN	21 MIN
AVOND	AVOND	AVOND	AVOND	AVOND	AVOND	AVOND
6 MIN	8 MIN	10 MIN	13 MIN	16 MIN	19 MIN	21 MIN

Maak desnoods een schema:
Noodzaak: iedere dag !

- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

Wandelen: min. 10.000 stappen

Wandelen: = 7,5 kilometer / dag
= 1,5 uur / dag

Fietsen: idem 1,5 uur / dag





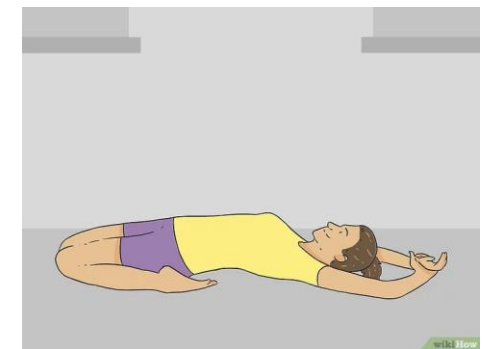
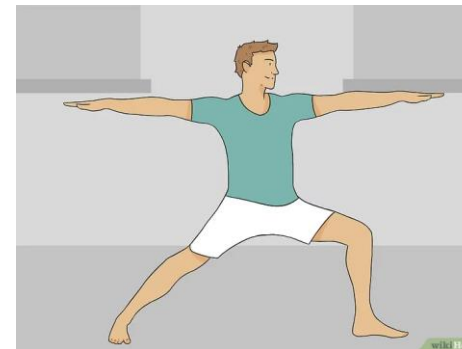
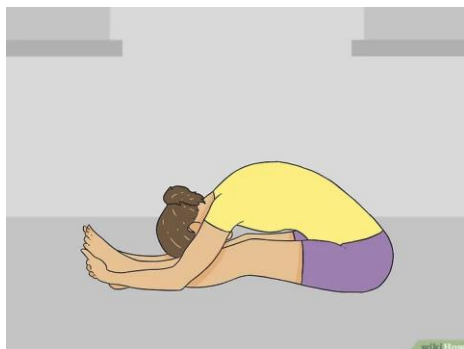
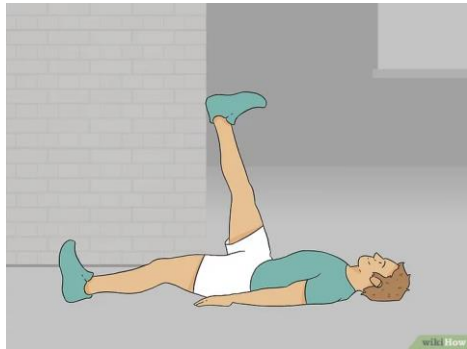
Simpel denken: Oplossingen

5 liter wordt efficiënt verdeeld

Overdag: spieren gebruiken

- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

Yoga: spieren stretchen (Yin Yoga)
spieren ontspannen (avond)





Simpel denken: Oplossingen

5 liter wordt efficiënt verdeeld

- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

Overdag: spieren gebruiken

Massage: knopen (myogelosen)
doorbloeding ↑





Simpel denken: Oplossingen

5 liter wordt efficiënt verdeeld

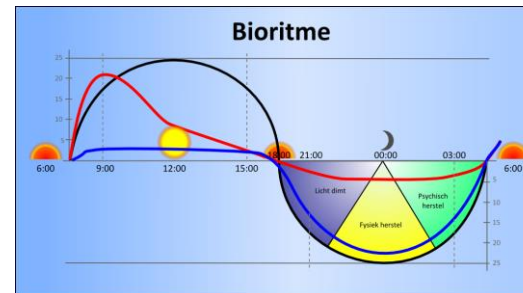
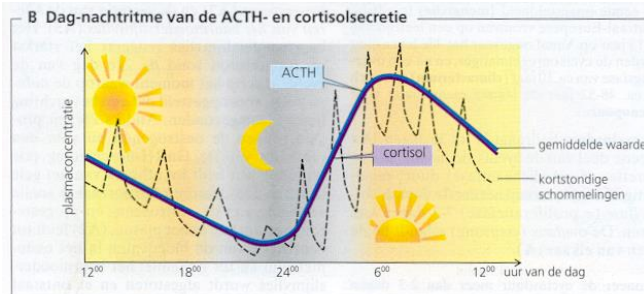
- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

Nacht spijsvertering werken

RRR: zelfde tijd gaan slapen
zelfde tijd opstaan



Lichaam vele bioritmen (circadiaan)



**Webinar 25:
De dokter
in je lijf**



www.integraalmedischcentrum.nl



Simpel denken: Oplossingen

5 liter wordt efficiënt verdeeld

Nacht spijsvertering werken

Webinar 37:
Maagzuur,
brandende kwestie



www.integraalmedischcentrum.nl



- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

Overdag weinig werk geven

Klein ontbijt & lichte lunch

Avondeten wat meer (NB teveel)

En vooral: geen tussendoortjes !



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-39:
Restless legs
Syndroom

Simpel denken: Oplossingen

Klein ontbijt & lichte lunch



Avondeten wat meer



Overdag weinig werk geven

En vooral: geen tussendoortjes !

Supermarkt 2020: 20.000 producten te koop

Supermarkt 1965: 500 producten te koop

Tussendoor: bedacht, aangesmeerd, aangeleerd

Volstrekt onnodig !

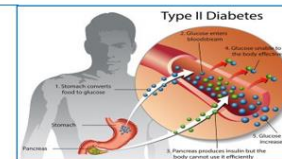
Nul voedingswaarde

Bloedsuikerspiegel

Spijsvertering actief



Webinar 08:
Diabetes
Mellitus



www.integraalmedischcentrum.nl



Simpel denken: Oplossingen

5 liter wordt efficiënt verdeeld

Nacht spijsvertering werken

**Webinar 37:
Maagzuur,
brandende kwestie**



www.integraalmedischcentrum.nl

- **Overdag: spieren**
- **Nacht: spijsvertering**

3 – 4 uur vóór slapen niets eten

Tijd voor de maag om te werken

Daarna dunne darm & lever



Dunne darm → Lever = 1,5 liter per minuut !

Dus maag leeg en de rest van lijf in rust !



Restless Legs: samenvatting

Onrustige benen: tintelingen, kriebel, branderig gevoel
Bed → benen moeten bewegen



Symptomen: minstens 2 onderstaande symptomen

- Onweerstaanbare **drang om te bewegen**.
- Worden **erger in situaties van rust**.
- Worden **verlicht door te bewegen**,
- **'s avonds en/of 's nachts erger** dan overdag.

Periodic limb movement disorder (PLMD)

heftige, schokkende bewegingen.
Soms ook de armen.
Meerdere keren per nacht.

Oorzaak:

- Tekorten vitaminen / mineralen (o.a. bloedarmoede)
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten (Diabetes, Parkinson, Varices, Reuma,...)
- Gevolg van medicijnen (histamine, psychose, depressie)
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.





Restless Legs: samenvatting

Oplossingen:

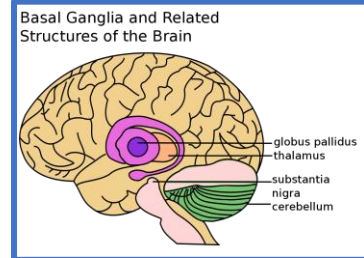
- Steunkousen of compressiekousen
- Medicatie: ropinirol of pramipexol
- Massage benen en bewegen
- Magnesium slikken
- Oefeningen spieren (kuit, dij, heup)

- Tekorten vitaminen / mineralen
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten
- Gevolg van medicijnen
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

Oorzakelijk zou Dopamine-deffect kunnen zijn



**Dopamine: Communicatie
Beloning
Beweging**



→ Opnameprobleem: groente & fruit

→ Oplossing: vrije mobiliteit baarmoeder

→ Oplossing: bloedvaten schoon & vrij

→ Oplossing: natuurlijke medicatie

→ Oplossing: verslaving aanpakken

**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-39:
Restless legs
Syndroom



Algemeen Periodieke Controle:

- Regelmatige Check-up
- Leef zonder belemmeringen
- Pas aan je persoonlijkheid
- Omgaan met omstandigheden



Restless Legs: samenvatting

- Tekorten vitaminen / mineralen
- Nevenklacht bij zwangerschap
- Nevenklacht bij ziekten
- Gevolg van medicijnen
- Verergering: roken, alcohol, koffie, etc.

→ Opnameprobleem: groente & fruit

→ Oplossing: vrije mobiliteit baarmoeder

→ Oplossing: bloedvaten schoon & vrij

→ Oplossing: natuurlijke medicatie

→ Oplossing: verslaving aanpakken

Laat dit altijd eerst nakijken & behandelen → Mesologie & Osteopathie & Psychotherapie



Mesologie: Functie van organen (opname & verwerking)
'Tekorten', voedingsstatus (typologie)



Voedingsdagboek
Persoonlijk advies



Osteopathie: Vrijheid van organen , spieren & bloedvaten
Belemmeringen vaten & zenuwen wegnemen



Yoga: wat kan ?
Thuisoefening



Psychotherapie: stress, verslavingen, afkicken
Aanleren nieuwe levensstijl



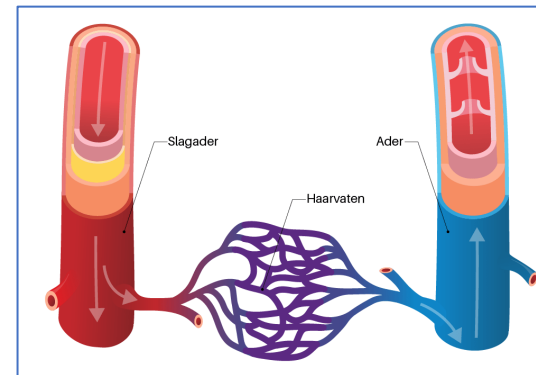
Letterlijk nemen:
Hoe zit je in vel?³¹



Restless Legs: samenvatting

Simpel denken: bloedsomloop

5 liter wordt efficiënt verdeeld



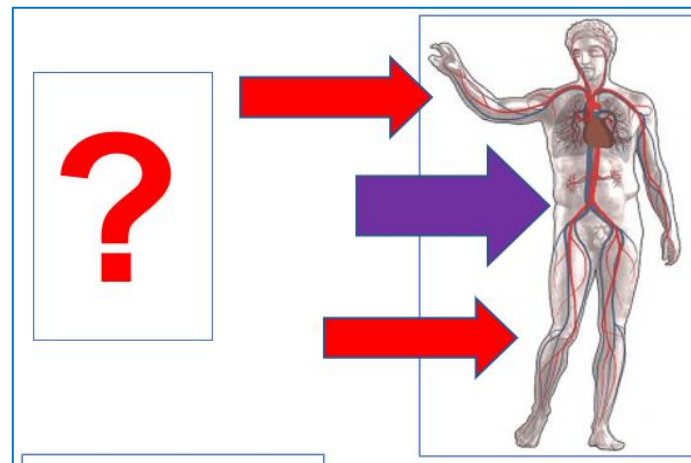
5 liter bloed → beschikbaar

- Overdag: spieren
- Nacht: spijsvertering

Discrepantie ?



Nacht: spieren vragen
doorbloeding
Nacht: spijsvertering
kan niet werken





Restless Legs: samenvatting

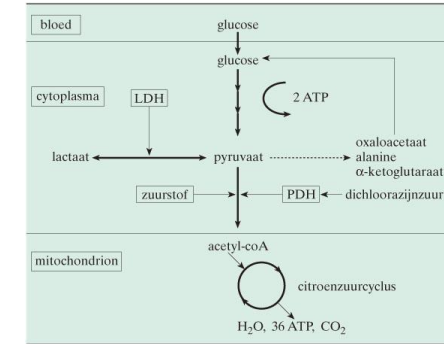
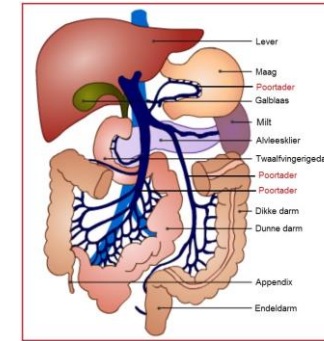
- Nacht: spieren vragen doorbloeding
- Nacht: spijsvertering kan niet werken

Overdag: spieren gebruiken

Wandelen: min. 10.000 stappen
of fietsen: idem 1,5 uur / dag

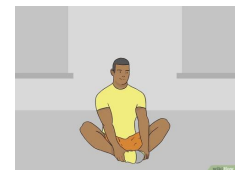
Yoga: spieren stretchen (Yin Yoga)
spieren ontspannen (avond)

Massage: knopen (myogelosen)
doorbloeding ↑



Zuurstof & afvoer afvalstoffen → bewegen

Heeft 1,5 liter bloed / minuut nodig





Restless Legs: samenvatting

- Nacht: spieren vragen doorbloeding
- Nacht: spijsvertering kan niet werken

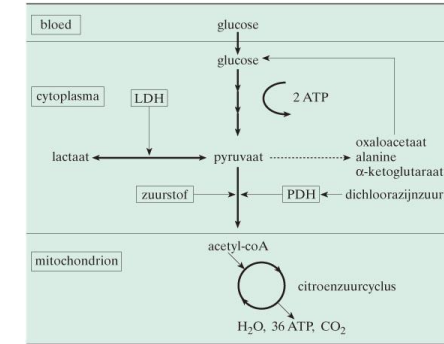
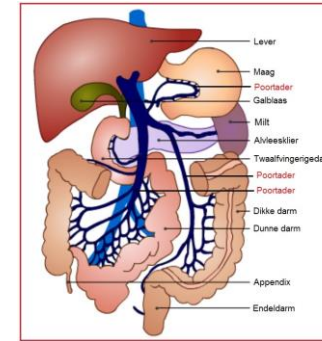
Nacht spijsvertering werken

RRR: zelfde tijd gaan slapen
zelfde tijd opstaan

Klein ontbijt & lichte lunch

Avondeten wat meer

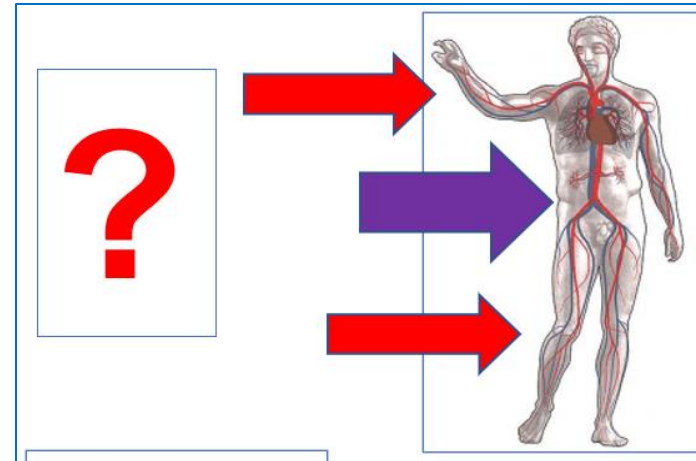
En vooral: geen tussendoortjes !





Restless Legs: samenvatting

Simpel denken: bloedsomloop



- Overdag: spieren

1,5 uur per dag bewegen, avond ontspannen

- Nacht: spijsvertering

Overdag 3 kleine maaltijden → nacht werken



Restless legs → Resting Legs





**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:
<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

