

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 slaapttekort.

**(073) 553 80 86**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 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