

Restless legs en manuele lymfedrainage: een gelukkig huwelijk!

Wat zijn restless legs?

Restless legs, ofwel rusteloze benen, is een term die wordt gebruikt voor onaangename, kriebelende, branderige of tintelende gevoelssensaties in (met name) de onderbenen, die vooral 's avonds en 's nachts optreden en verdwijnen als je de benen beweegt. Het rusteloze-been syndroom (RLS) kan op iedere leeftijd optreden maar komt het meest voor op middelbare leeftijd en bij ouderen, in de westerse wereld bij ongeveer 5% van de mensen. Wanneer de klachten ook 's nachts optreden heeft dat een sterk negatief effect op de kwaliteit van de slaap. Ongeveer 80% van de mensen met RLS lijdt daarnaast ook aan PLMD (periodic limb movement disorder). Deze aandoening wordt gekenmerkt door heftig schokkende bewegingen van vooral de benen tijdens de slaap, soms wel 100 keer per uur.

De oorzaak van RLS is onbekend, vermoedt wordt dat het een neurologische aandoening is waarbij er mogelijk een probleem bestaat met de signaalstof dopamine in de hersenen; variaties in het DNA van bepaalde genen is inmiddels aangetoond. Soms is het syndroom erfelijk (bij +/- 40% van de gevallen), soms treedt het op in combinatie met een andere aandoening zoals de ziekte van Parkinson, nierdialyse, bloedarmoede ten gevolge van ijzertekort, vitamine B12-tekort, diabetes, schildklierafwijkingen, tijdens de zwangerschap of als bijwerking van medicijngebruik (bepaalde anti-depressiva). Overmatig gebruik van koffie, thee, chocola of alcohol, zware lichamelijke inspanning, roken, stress en bepaalde weersinvloeden kunnen de klachten verergeren.

Er bestaat geen test om de diagnose te kunnen stellen, het klachtenlijstje van de patiënt is meestal de leidraad, soms aangevuld met bloedonderzoek en een EMG (electromyografie). Aangezien de oorzaak onbekend is bestaat de medische behandeling van RLS uit het bestrijden van de symptomen met verschillende soorten medicijnen: benzodiazepinen (tranquilizers), middelen tegen epilepsie of anti-Parkinsonmedicijnen. Helaas hebben deze medicijnen vaak ook weer hun bijwerkingen! Zeker de moeite van het proberen waard is suppletie van foliumzuur, vitamine B-12, calcium/magnesium/zink, L-Tryptofaan en ijzer (een ijzertekort vermindert de werking van dopamine). Over het algemeen wordt de aandoening er niet beter op met het verstrijken van de tijd, al kunnen er perioden zijn dat de symptomen minder optreden. Gelukkig blijkt steeds vaker dat behandeling met Manuele Lymfedrainage de symptomen aanzienlijk kan verminderen en soms zelfs blijvend kan voorkomen!

Wat is Manuele Lymfedrainage?

Manuele Lymfedrainage is een zachte, subtiele massagetechniek die uitgevoerd wordt op de huid en het onderhuidse bindweefsel met als doel het lymfestelsel te stimuleren. Er wordt gebruik gemaakt van speciaal ontwikkelde, pompende techniekgrepen die zonder tussenstof worden uitgevoerd op de lymfevaten en lymfeknopen. De druk waarmee gewerkt wordt is laag zodat de fragiele lymfevaatjes niet dichtgedrukt worden. Daarnaast kenmerkt de MLD zich door een herhaald en specifiek ritme dat aansluit bij de eigen motoriek van het lymfestelsel. Al met al ontstaat hierdoor een specifiek bewegingspatroon dat zich moeilijk laat vergelijken met andere massagemethoden. Er kunnen 4 werkingsgebieden van MLD worden onderscheiden:

1. Afvoeren van vocht en afvalstoffen
2. Ontspanning
3. Pijndemping
4. Versterking van de immuniteit

Uit deze brede werkingsgebieden van de MLD blijkt dat er veel toepassingsmogelijkheden zijn. Binnen het gebied van de Massage- en Sporttherapie kan daarbij gedacht worden aan:

- Overbelaste spieren en pezen (zowel acuut: kramp/spit, als chronisch: KANS)
- Na sporttrauma's (verstuiking, botbreuk, spierscheuring)
- Chronische gewrichtsklachten (reuma, artrose, fibromyalgie)
- Stressgerelateerde klachten (hoofdpijn, spierpijn, spastische dikke darm)
- Spataderen
- Huidproblemen (eczeem, littekens)
- Na operaties (oedeemreductie en wondherstel)
- Verbeteren van de weerstand na ziekte

Waarom helpt MLD bij restless legs?

Bij het RLS-syndroom spelen een verstoorde circulatie en een te hoge spierspanning een belangrijke rol. Beide factoren kunnen door MLD behandeling gunstig beïnvloed worden. De behandeling van het onrustige been met MLD zal leiden tot een verhoogde afvoer van weefselvocht en lymfevloeistof met de daarin aanwezige afvalstoffen. Daarnaast wordt door de speciale MLD technieken de parasymphaticus geactiveerd. Deze parasymphatische omschakeling leidt tot ontspanning en regeneratie van de spier- en zenuwvezels waardoor de onrustige gevoelssensaties verminderen. Al met al leidt MLD dus tot een optimalisering van de trofiek van de weefsels in het been. Het aantal behandelingen dat nodig is om resultaat te boeken varieert en is sterk individueel bepaald. Over het algemeen zal er al kort na de start van de behandelingen vermindering van de symptomen optreden. Voor een langer aanhoudend resultaat zijn er gemiddeld 4-6 behandelingen nodig, waarna overgeschakeld kan worden op een "onderhoudsdosis". Deze kan variëren van 1x per maand tot een kort behandelkuurtje wanneer de klachten weer de kop opsteken. Ook het volledig wegblijven van de symptomen behoort tot de mogelijkheden.