



„Restless Legs-Syndrom – wenn ruhelose Beine quälen“ > türkisch

## Nörolojik düzensizlikler

# Restless Legs-Sendromu – Huzursuz Bacaklar

Bacıklarda rahatsız edici çekmeler, iğne batması gibi ağrılar ve/veya karıncalanmalar: bunun gibi rahatsızlıklar huzursuz bacak sendromu, kısaca HBS'i (restless legs-syndrom - RLS) olan insanlar tarafından tarif edilir. Üstelik, bacakları olağandışı hareket ettirme ihtiyacı meydana gelir. Bacıklardaki rahatsızlıklar özellikle istirahat esnasında olur ve harekete geçildiğinde iyileşir. Bu rahatsızlık, nadiren kollarda ya da vücudun başka bölgelerinde de görülebilir.

### Huzursuz Bacakların sonuçları neler olabilir

Kendilerinde HBS rastlanan insanlar bundan çok acı çeker. Çok güçlü bir hareket ettirme ihtiyacı yüzünden dinlenemez ve gece de yeterince uyku bulamazlar. Bu yorgunluğa ve sinirliliğe, ayrıca dikkat bozukluğuna ve sıklıkla depresif dönemlere yol açar. Kişi artık gücünü kaybeder ve hayat kalitesi azalır, çünkü her bir uzun süren oturma durumu, uzun bir araba yolculuğu ya da bir sinema ziyareti, ıstırap haline gelir. Bu rahatsızlık her zaman o kadar ciddi değildir, ama biraz daha hafif olan huzursuz bacak sendromu sanılandan daha yaygındır. Uzmanlar her on kişiden birinin bundan etkilenmiş olduğunu tahmin ederler.

### Akut rahatsız edici hisse karşı neler yapılabilir?

HBS fazla belirgin olmadığı zaman, mutlaka ilaç alınması gerekmez. Rahatsız edici bacakları sakinleştirmek için, gündelik hayatta uygulanabilecek bir kaç olanak vardır. İşte bir kaç öneri:

- Rahatsız edici hisler başlayınca, bacaklarınızı/kollarınızı gerin ve uzatın. Rahatsızlıklarınızı uzunca çekmek yerine, kalkıp bir kaç adım atın ya da bir kaç kez çömelip kalkın.
- Soğuk ya da sıcak banyo, bacaklar üzerine konulacak bir elektrikli battaniye ya da buz torbaları, huzursuzluğu giderebilir.
- Bacaklarınıza masaj yaparak, fırçalayarak, alkol (Franzbranntwein) ile ovuşturarak, rahatsızlıklarınızı iyileştirmeye çalışabilirsiniz.
- Akşamları nikotin, alkol ve özellikle kafeinden kaçının.

- Magnezyumun rahatsızlıklarınıza iyi gelip gelmediğini kontrol edebilirsiniz.

HB-Sendromunun ortaya çıkmasının genetik sebepleri olabilir. Onun için, böylesi insanların, bu düzensizliklerle hayat boyunca sorunları vardır. Ama bu onların, sürekli rahatsız edici hislere sahip oldukları anlamına gelmez. Çoğu zaman rahatsızlıklar sadece dönemsel olarak meydana gelir. Bazı insanlar, hayatta sadece bir kaç kez, mesela uzun bir uçak yolculuğu sırasında, bunu yaşar. Diğer insanlar farklı dönemlerde, az ya da çok şikayetlere sahip olurlar: Mesela, bacaklar haftalar veya aylar boyunca „huzursuz“ olabilir, ama sonra bu kendiliğinden geçip şikayetsiz geçen ay ve yıllar gelebilir.

Şikayetlerin meydana gelmemesine hayat tarzınızla katkıda bulunabilirsiniz:

- İçinde yeterince vitamin ve mineraller olan, dengeli bir beslenmeye dikkat edin: Mesela demir eksikliğinin HB-Sendromunu kötüleştirdiği bilinir.
- Bir kaç kilo vermek yardımcı olabilir, çünkü fazla kilolar da HB-Sendromunu meydana çıkarabilir.
- Yorgun olsanız bile bedensel olarak aktif kalın. Hayatınızda yeterince ve düzenli harekete zaman ayırın.
- Düzenli bir gündüz-gece ritmini yaşamaya çalışın.
- İyi bir uyku hijyeni ile rahatlatıcı bir uykuyu sağlayın.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam