

Checkliste RLS

Sind Ihre Beschwerden RLS-Symptome?

Leiden Sie in Ruhe- und Entspannungssituationen (Fernsehen, Kino, Busfahrten etc.) unter unangenehmen bis qualvollen Missempfindungen wie Ziehen, Jucken, Reißen oder Kribbeln in Beinen oder Armen? ja nein

Werden Sie in solchen Situationen durch einen unstillbaren Bewegungsdrang zum Aufstehen und Umhergehen gezwungen? ja nein

Sind diese Beschwerden durch aktive Bewegung, kalte Fußbäder, Massagen o. ä. vorübergehend zu lindern oder zu beseitigen? ja nein

Haben Sie keine oder kaum Beschwerden, solange Sie am Tage in Bewegung sind? ja nein

Bemerken Sie eine Zunahme der Beschwerden abends oder nachts? ja nein

Leiden Sie unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen? ja nein

Fühlen Sie sich tagsüber häufig müde, abgespannt und erschöpft? ja nein

Verhindern die Beschwerden in den Beinen auch tagsüber die ersehnte Ruhe und Entspannung und fühlen Sie sich durch die Beschwerden in Ihren sozialen Aktivitäten eingeschränkt (z.B. Verzicht auf Kino oder Theaterbesuche, Vermeiden von Flugreisen)? ja nein

Bemerkt Ihr Partner nachts häufig unwillkürliche Zuckungen Ihrer Beine oder Füße während Sie schlafen? ja nein

Gibt es jemanden in Ihrer Verwandtschaft, der über ähnliche Symptome klagt? ja nein

Auswertung:

Wenn Sie **mehr als zwei der folgenden zehn Fragen mit „Ja“ beantworten**, sollten Sie mit Ihrem Arzt über diese Symptomatik sprechen. Er kann abklären, ob Sie möglicherweise an einem RLS leiden.