

# Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

2011-05-01 08:22:05

- Το άρθρο αναδημοσιεύεται από το <http://www.dromostherapeia.gr/> κατόπιν αδείας

Το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών (RestlessLegsSyndrome) είναι μια κατάσταση όπου το άτομο αισθάνεται πολύ άβολα τα πόδια του, κυρίως όταν κάθεται ή όταν ξαπλώνει, «δεν μπορεί να τα βολέψει πουθενά», νοιώθει την ανάγκη να τα αλλάξει θέση συνέχεια.

Αφορά το ίδιο και τα δύο φύλα. Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Η αιτία του συνήθως είναι άγνωστη – αν και μερικές φορές μπορεί να υπάρχει πρωτοπαθής αιτία.

Οι κυριότερες συνέπειες του είναι: η διαταραχή του ύπνου και οι δυσκολίες στην καθημερινή ζωή (π.χ. παραμονή πολύ ώρα στην ίδια θέση στην εργασία, στη διασκέδαση, στο ταξίδι, κ.α.).

Μερικές φορές η θεραπεία είναι απλή. Αρκεί να αντιμετωπιστεί η πρωτοπαθής αιτία (εφόσον υπάρχει και εντοπιστεί) π.χ. :

- Σιδηροπενική Αναιμία.
- Περιφερική Νευροπάθεια.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ο έλεγχος και η απαραίτητη φαρμακευτική αγωγή (συμπλήρωμα σιδήρου, βιταμινών) θα οριστούν από το γιατρό σας.

Αν δεν υπάρχει πρωτοπαθής αιτία θα πρέπει να ακολουθήσετε:

**ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:** την επιλέγει και την καθορίζει ο γιατρός σας, πολλά από τα φάρμακα έχουν παράλληλες ανεπιθύμητες ενέργειες ή και παρενέργειες, απαιτούν σχολαστική συμμόρφωση στο ωράριο λήψης τους, απαγορεύονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού

## 1. Αντι-Παρκινσονικά Φάρμακα:

Pramipexole (Mirapex) – Ropinirole (Requip) – Carbidopa / Levedopa (Sinemet).

Μην τρομάζετε όσοι έχουν Σ.Α.Π. δεν έχουν περισσότερες πιθανότητες απ' όσες ο γενικός πληθυσμός να εμφανίσουν Νόσο Parkinson.

## 2. Οπιοειδή Φάρμακα:

Oxycodone & Acetaminophen (Percocet, Roxicet) ή Hydrocodone & Acetaminophen (Vicodin, Duocet).

**ΠΡΟΣΟΧΗ** είναι ισχυρά εθιστικά ναρκωτικά και χορηγούνται ΜΟΝΟ σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις.

## 3. Μυοχαλαρωτικά και υπναγωγά:

Βενζοδιαζεπίνες

Δεν επιδρούν στα συμπτώματα των ποδιών αλλά βελτιώνουν το νυκτερινό ύπνο.

## 4. Αντι-Επιληπτικά Φάρμακα:

Gabapentin (Neurontin).

Βοηθούν μερικές φορές.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ:**

1. **ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΑ:** η λογική χρήση ήπιων αναλγητικών μπορεί να περιορίσει τα ενοχλητικά συμπτώματα.
2. **ΜΠΑΝΙΟ – ΜΑΛΑΞΗ:** το ζεστό μπάνιο και το «μασάζ» μπορεί να χαλαρώσει τους μύες των ποδιών
3. **ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ:** ζεστά ή κρύα επιθέματα απαλύνουν τα ενοχλητικά αισθητικά ενοχλήματα.
4. **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ:** οι τεχνικές διαλογισμού ή yoga μπορεί να διευκολύνουν τη γενική χαλάρωση και να κάνουν ευκολότερο τον νυκτερινό ύπνο.
5. **«ΥΓΙΕΙΝΗ ΥΠΝΟΥ»:** ήσυχο και άνετο περιβάλλον ύπνου, σταθερότητα στην ώρα κατάκλισης και έγερσης, αρκετός χρόνος ύπνου ώστε να ξεκουράζει επαρκώς.

- Δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι η ΚΟΠΩΣΗ επιδεινώνει τα συμπτώματα.
- Η πλήξη, η ανία και η νύστα τις βραδυνές ώρες επιδεινώνουν τα συμπτώματα.
- Κρατηθείτε σε εγρήγορση το βράδυ.
- Πολλοί έχουν ανακαλύψει ότι αν πάνε αργά για ύπνο και έχουν τη δυνατότητα να ξυπνήσουν πιο αργά το πρωί, εξασφαλίζουν έτσι αρκετό και καλής ποιότητας ύπνο, ελεύθερο από συμπτώματα.

6. **ΑΣΚΗΣΗ:** σε τακτικό πρόγραμμα, χωρίς υπερβολές, με έμφαση στις διατατικές ασκήσεις εύρους κίνησης. Καλό είναι να αποφεύγονται: η έντονη άσκηση με βάρη και η άσκηση τις βραδυνές ώρες.

**7. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:**

Καφές και τρόφιμα ή ποτά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, σοκολάτα, τσάι, CocaCola, κ.α.): είναι καλό να αποφεύγονται, έστω και δοκιμαστικά για λίγες εβδομάδες ώστε να αποδειχθεί αν επιδεινώνουν ή όχι τα συμπτώματα.

Οινοπνευματώδη και Καπνός: καλό θα είναι να δοκιμαστεί μια περίοδος λίγων εβδομάδων αποχής για να διαπιστωθεί αν επιδεινώνουν ή όχι τα συμπτώματα.

**ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ:**

1. Μιλήστε για το Σ.Α.Π.: ενημερωθείτε οι ίδιοι και ενημερώστε το περιβάλλον σας (οικογένεια, φίλους, συναδέλφους), θα βοηθήσει να περάσετε όλοι καλύτερα.
2. Μην «αντιμάχεστε» το Σ.Α.Π.: δεν χρειάζεται να καταπιέξετε για να ελέγξετε τα συμπτώματα, σηκωθείτε από το κρεβάτι, ασχοληθείτε με κάτι που θα σας αποσπάσει δημιουργικά την προσοχή και θα σας χαλαρώσει, κάντε συχνές στάσεις όταν ταξιδεύετε.
3. Σωστή υγιεινή ύπνου.
4. Ανυψώστε το επίπεδο εργασίας σας: αν σηκώσετε πιο ψηλά το γραφείο ή τον πάγκο εργασίας σας θα μπορείτε να δουλεύετε σε πιο όρθια στάση και αυτό μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα των ποδιών.
5. Διατάσεις – Μάλαξη: ξεκινήστε και τελειώστε την ημέρα σας με απλές διατατικές ασκήσεις και λίγο «μασάζ».
6. Ζητείστε βοήθεια: η συμμετοχή σε ομάδες αλληλοβοήθειας – τόσο για σας, όσο και για τα μέλη της οικογένειάς σας – μπορεί να αποδειχτεί πολύτιμη, μπορείτε έτσι να βοηθήσετε τον εαυτό σας αλλά και τους άλλους.