



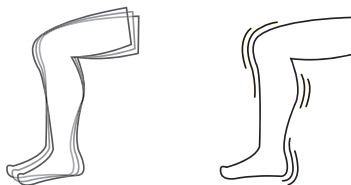
UNSPECIFISCHE BEINBESCHWERDEN



Venenlinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

Was sind unspezifische Beinbeschwerden

Viele Patienten beklagen Beinbeschwerden, die gar nicht so genau eingeordnet werden können. Oftmals handelt es sich um ein nicht genau erklärbares, unangenehmes Gefühl von Kribbeln, Bewegungsdrang bis hin zu heftigen nächtlichen Beinkrämpfen, welche das Durchschlafen regelmässig stören und zu vorübergehendem Aufstehen zwingen. Solche Beschwerden sind nicht immer einfach abzuklären, und die Behandlungsmöglichkeiten sind insbesondere dann limitiert, wenn keine eindeutige Ursache gefunden werden kann. Einige dieser unspezifischen Beinbeschwerden lassen sich dem "restless leg syndrom" zuordnen, für das wirksame Therapien zur Verfügung stehen.



Wie äussern sich die Beschwerden

Muskelkrämpfe während der Nacht werden häufig in der Wadenmuskulatur verspürt. Sie können derart heftig sein, dass den betroffenen Patienten nichts anderes übrig bleibt, als aufzustehen. Aus Angst vor den auftretenden Krämpfen kann es auch zu Einschlafstörungen kommen, ohne dass während der Einschlafphase Krämpfe auftreten. Nicht selten sind die Krampfanfälle nach einem körperlich anstrengenden Tag verstärkt. Beim "restless leg syndrom" handelt es sich um einen quälenden Bewegungsdrang, welcher das Einschlafen verhindert. Restless legs treten fast ausschliesslich in Ruhephasen auf, während im Rahmen normaler alltäglicher Aktivitäten die betroffenen Patienten keine Beschwerden beklagen.

Abklärung unspezifischer Beinbeschwerden

Die genaue Anamnese, das heisst das Erfragen der Beschwerden, deren zeitliches Auftreten, die Beschwerdedauer und eventuelle Begleitsymptome geben schon gute Hinweise auf die Art der vorliegenden Störung. Da oft ähnliche Störungen bei Fehlfunktionen des Gefässsystems (Arterien und Venenerkrankungen) vorliegen, ist in jedem Fall ein Ausschluss von Durchblutungsstörungen angezeigt.

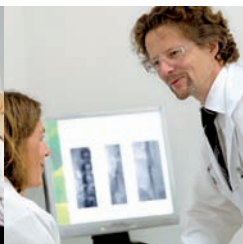
Obschon wir in unserem sozialen und kulturellen Umfeld kaum Mangelercheinungen an wichtigen Nährstoffen (Mineralien, Spurenelemente) aufweisen, sind meistens einige Laboruntersuchungen notwendig, um die wichtigsten Ursachen solcher Störungen auszuschliessen. Im Falle ausgeprägter nächtlicher Krämpfe können durchaus auch weitere Abklärungen, beispielsweise des Nervensystems oder die Bestimmung bestimmter Drüsenfunktionen notwendig sein.

Behandlung unspezifischer Beinbeschwerden

Durch ein ergänzendes Zuführen von Nährstoffen, bei deren Mangel ähnliche Symptome beobachtet werden, kann manchmal bereits ein guter Effekt erzielt werden. Die in Frage kommenden weiteren medikamentösen Behandlungen müssen im Einzelfall, unter Berücksichtigung möglicher Nebenwirkungen und Risiken, mit dem Patienten besprochen werden.

Was ist bei unspezifischen Beinbeschwerden zu beachten

Der Einfluss der Lebensweise scheint auf alle diese unspezifischen Beschwerden einen günstigen Effekt zu erzeugen. Dazu zählen regelmässige körperliche Ertüchtigung genauso, wie Entspannungsübungen. Eigene Strategien zum Abbau von Belastung und Stress helfen zu einem angepassten Lebensrhythmus zu finden. Ausgewogene und gesunde Ernährung führt unserem Organismus alle notwendigen Nährstoffe in genügender Menge zu, sodass Mangelercheinungen dadurch vorgebeugt werden kann.



Venenlinik Bellevue

Brückenstrasse 9

CH-8280 Kreuzlingen

Tel. +41 (0)71 678 22 66

Fax +41 (0)71 678 22 67

info@venenlinik.ch

www.venenlinik.ch