



Das Restless-Legs-Syndrom ist eine neurologische Erkrankung mit Gefühlsstörungen und Bewegungsdrang in den Beinen. Diese treten vorzugsweise während Ruhephasen auf. Dies beeinträchtigt bei den Betroffenen die Nachtruhe extrem.

Bislang ist der Auslöser für diese Missempfindungen, unbekannt.

Allerdings kann man durch entsprechende Beobachtungen folgende Feststellung treffen.

Frontaler Druck im Zehenbereich ist nur eine kleine Irritation, die normale Konfektionsschuhe auf unsere Füße ausüben. Er entsteht automatisch in fast jedem Schuh beim Gehen. Also wäre es nicht weiter erwähnenswert, wenn nicht durch ständige minimale Berührung der Zehen das Restless-legs-Syndrom hervorgerufen werden kann. Diese Krankheitssymptome sind genau wie ihr Grund meist ein Nebeneffekt, der in seinen Auswirkungen aber lebensbeherrschend werden kann.

Die Wirkkette beginnt mit der isolierten Reizung von Nervenrezeptoren an den Zehen, die eine Muskelgruppe, die Zehenstrecker-muskulatur, in Reaktionsbereitschaft versetzt. Dies geschieht, um gefährlichem Druck an den Zehen auszuweichen. Da aber nie dieser Druck entsteht, ist die Muskulatur den ganzen Tag in ständiger Bereitschaftsspannung. Gerade mit weichen Turnschuhen wird dieser Effekt optimiert, sodass dadurch sogar RLS hervorgerufen werden kann. Denn durch die eingebaute Ballenrolle wird die Zehenbewegung und damit eine zwischenzeitliche Entspannung weiter eingeschränkt. In Ruhephasen, wenn die Nervenrezeptoren nicht mehr gereizt werden, dürfen sich die Muskeln entspannen. Wegen der langen Anspannung verfallen die Muskeln nun in unkontrollierbares Zittern.

Der Ansatz des gemeinsamen Zehenstreckers liegt vorne an der Außenseite des Schienbeins, also beginnt hier die Irritation.

Wenn sich eine Muskelgruppe bewegt, sind viele andere Muskeln gezwungen, entsprechende Ausgleichbewegungen auszuführen. Diese Muskeln müssen keineswegs in der Nähe der ersten liegen, sondern sind im ganzen Körper verteilt. Da die Initiativbewegung sehr klein ist, sind die reflektorischen Bewegungen ebenfalls minimal.

Dies bedeutet, dass bewusst nur eine Spannung oder ein Kribbeln zu fühlen ist.

Jedoch kann dieses Spannungsgefühl bis in die Armmuskulatur reichen, sodass der Betroffene nicht nur Bewegungszwang in den Beinen sondern auch in den Armen spüren kann.

Doch kann man etwas dagegen tun?

Ein erster Tipp wäre, dass man in den Ruhephasen die völlig entspannten Zehen mit der Hand ohne Gewalt nach oben und unten bewegt, sodass die Muskeln bis an die Grenze ihrer natürlichen Ausdehnung gestreckt werden. Nach etwa zehn Minuten Bewegung sollten die Irritationen merklich nachlassen. So kann man relativ ruhig seine Nachtruhe antreten. Um auf Dauer schmerzfrei zu bleiben, muss man seine Schuhe beurteilen und, wenn nötig, ausrangieren. Wir stehen Ihnen mit weiteren Hilfen und Informationen jederzeit zur Verfügung.