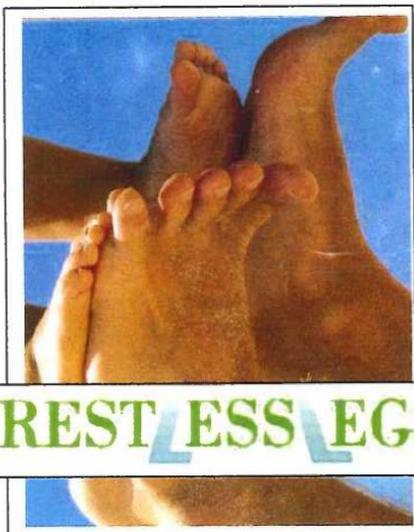


Gruppo svizzero di auto-aiuto Restless Legs (GSARL)

www.restless-legs.ch



Che cos'è la sindrome delle gambe senza riposo (RLS)?

Irrequietezza nelle gambe soprattutto a riposo, quando si sta seduti e sdraiati, che peggiora verso sera e disturba il sonno, ma migliora quando si cammina.

La sindrome delle gambe senza riposo colpisce il 3-10% della popolazione e circa il 40% dei pazienti presenta sintomi prima del compimento dei 20 anni e circa il 10% anche prima dei 10 anni.

Ho la sindrome delle gambe senza riposo?

Sintomi comuni

1. Impulso a muovere gli arti, spesso associato a problemi spiacevoli di sensibilità, di solito nelle gambe. Nei casi più gravi sono colpite anche le braccia.
2. Peggioramento dei disturbi a riposo come, ad es., da seduti o sdraiati.
3. Miglioramento durante l'attività fisica o mentale.
4. Peggioramento dei sintomi di sera e di notte.

Sintomi non comuni

1. Disturbi del sonno e sonnolenza diurna.
2. Movimenti periodici delle gambe e delle braccia durante il sonno (PLMS).
3. Movimenti incontrollabili o contrazioni delle gambe e delle braccia durante la veglia, soprattutto a riposo.
4. Reperti normali della visita medica per forme di RLS senza cause note (= forma idiopatica).
5. Tendenza al peggioramento nella mezza età e nell'età avanzata.
6. Spesso altri membri della famiglia soffrono di disturbi simili.

La **causa** della RLS è una carenza di dopamina nel sistema nervoso centrale.

Si distingue tra una **RLS idiopatica** che si manifesta da sola e una **forma comorbide** innescata da altre malattie, come ad es., una carenza di ferro o un'inflammatione dei nervi (polineuropatia).

I disturbi da RLS possono iniziare a qualsiasi età e aumentano lentamente con l'avanzare degli anni. Quando i sintomi si manifestano prima dei 10 anni, viene anche confusa con l'**ADHD**, ma molte volte i sintomi si manifestano intorno ai 30 anni. Le donne notano spesso i primi sintomi durante la **gravidanza**.

Terapie

Trattamento della causa

Se una causa, come ad es. l'insufficienza renale, è nota, deve essere trattata in modo ottimale. In caso di RLS temporanea durante la gravidanza si potrebbe, eventualmente, rinunciare ai farmaci. Tuttavia, si può tentare una somministrazione di ferro e un apporto di vitamine. Il paziente stesso deve conoscere il proprio valore di ferritina (= riserva di ferro) e sapere che dovrebbe essere superiore a 75-100 µg/litro.

Si devono **sospendere tutti i farmaci** che possono aumentare la RLS, come neurolettici, antidepressivi triciclici, antiemetici (ad eccezione del domperidone). È necessario determinare l'effetto della **nicotina**, dell'**alcol**, della **caffaina** e anche del **cioccolato** sui disturbi della RLS individualmente per ogni paziente.

Trattamento sintomatico

I **trattamenti non farmacologici**, come il movimento degli arti prima di andare a letto, bagni caldi o freddi, massaggi o esercizi di stretching, vengono provati dalla maggior parte dei pazienti in modo indipendente per molti anni. Un aiuto potrebbe venire dalla regolarità del ritmo giorno-notte con un costante "rituale della buonanotte", così come dalla psicoterapia con l'obiettivo non di combattere la malattia ma di imparare a convivere. È anche opportuno evitare la mancanza di sonno.

L'inizio della **terapia farmacologica** dipende dalla sofferenza individuale del paziente. I farmaci di prima scelta sono gli agonisti dopaminergici (Sifrol®, Adartrel® e Neupro®) e alcuni farmaci antiepilettici (Lyrica®, Neurontin®). Nei casi più gravi vengono utilizzati anche codeina e oppiacei. Nella maggior parte dei casi, questo può alleviare significativamente i sintomi, sebbene non sia possibile alcuna cura.

Il 95% dei pazienti soffre di disturbi **del sonno o ha difficoltà ad addormentarsi**, nel corso della malattia. Nei casi più gravi, i pazienti vagano per casa quasi tutta la notte e riescono ad addormentarsi solo verso il mattino, quando i sintomi si attenuano. Circa la metà dei pazienti soffre di **sonnolenza diurna**.

Tuttavia, si riscontrano **movimenti periodici delle gambe** (PLMS) in circa il 60% delle persone anziane e sane di età superiore ai 60 anni senza che nessuno se ne accorga.

Circa il 60% dei pazienti con RLS soffre di **depressione** e circa il 30% soffre di **cefalea tensiva**. Gli anni trascorsi a lamentarsi e le lunghe notti trascorse a vagare per casa portano inevitabilmente a **conflitti** con il partner o con tutta la famiglia.

Cosa non è riconducibile alla RLS

Le sensazioni di bruciore sulla pelle, soprattutto ai piedi, in caso di **infiammazione dei nervi** (polineuropatia), non migliorano con la deambulazione, il dolore e gli spasmi causati da disturbi circolatori nella **claudicazione intermittente** tendono ad aumentare quando si cammina. Il restringimento delle **radici nervose** porta non solo al dolore alle gambe, ma anche a un forte mal di schiena. Gli **spasmi notturni ai polpacci**, durante il sonno, sono convulsi e vengono alleviati distendendo il muscolo teso.

La distinzione di queste malattie dalla RLS, il più delle volte, è semplice. Negli esami del sangue si ricercano **malattie epatiche, renali e tiroidee** o una **carenza di ferro**.

L'esame dei nervi è appropriato se si sospetta **polineuropatia**. Se si sospetta la sindrome delle apnee notturne, viene eseguito un tracciato nel laboratorio del sonno.

Il gruppo svizzero di sostegno per la sindrome delle gambe senza riposo è stato fondato nel 1985 come primo gruppo di sostegno a livello mondiale per la sindrome della RLS e conta ad oggi un numero di membri di circa 500 persone che ne sono affette.

In quanto associazione di pazienti senza scopo di lucro, siamo il punto di contatto per le persone colpite, i loro parenti e anche per i medici. In oltre 15 grandi località della Svizzera troverete un gruppo regionale di sostegno per la RLS nelle vostre vicinanze (vedere www.restless-legs.ch).

Attualmente, la quota associativa ammonta a 40 CHF l'anno. Potete richiedere il modulo d'iscrizione per e-mail (auskunft@restless-legs.ch) o tramite la nostra pagina web presso la segreteria.

I nostri obiettivi:

- informare il pubblico circa la RLS
- distribuire materiale informativo ai medici
- organizzare riunioni dei gruppi regionali e una riunione nazionale
- distribuire una rivista informativa (Unter uns/Entre nous) ai membri
- mettere materiale informativo a disposizione dei membri e degli altri interessati
- scambiare informazioni con istituti di ricerca, aziende farmaceutiche e altri gruppi di sostegno in Svizzera e all'estero
- sostenere finanziariamente la ricerca RLS

Il gruppo di sostegno è un'associazione con statuti e un consiglio di amministrazione eletto. Il consiglio di amministrazione comprende anche un comitato medico.

RLS—malattia indefinibile

“Per anni ho avuto sensazioni sempre spiacevoli nelle gambe quando mi addormentavo, che mi costringevano ad alzarmi e camminare.”



Così la descrivono i pazienti:
“Gambe senza riposo”
“Sensazione di tensione nei polpacci”
“Bruciori, formicolii, tiramenti, morsi”
“Coca Cola nelle vene”
“Topi nei muscoli”

Riceverete un opuscolo informativo e ulteriori informazioni sulla RLS presso la nostra segreteria (per l'indirizzo vedere pagina web). Potete porre domande nel nostro forum di discussione sul nostro sito web oppure inviare un'e-mail all'indirizzo auskunft@restless-legs.ch o a qualsiasi coordinatore o coordinatrice regionale.

per il Ticino: Erica Belotti
ebelotti@bluewin.ch tel 079 651 05 57