

## Symptomtagebuch Meine RLS-App: helfende Maßnahmen sichtbar machen und motivieren

**MedWiss.Institut - Eine Übersicht über mögliche oder typische RLS-Symptome und die Frage, wie stark der Patient durch diese Symptome im Alltag beeinträchtigt wird, ist für den behandelnden Arzt ein Anhaltspunkt für die Diagnosestellung und mögliche Behandlungsoptionen. In einer kleinen randomisierten Studie machte Yoga einen signifikanten Unterschied für Patienten mit RLS. Mit einem mobilen Symptomtagebuch wie der Meine RLS-App kann eventuell nicht nur für den Arzt, sondern auch für Patienten ein solcher Effekt deutlicher sichtbar werden und so zum Weitermachen motivieren.**

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) geht mit Missempfindungen und Bewegungsdrang in den Beinen und Füßen einher. Die Stärke der Symptome und der Leidensdruck sind jedoch bei jedem Patienten unterschiedlich. Eine neue App (Meine RLS-App) ermöglicht den Patienten jetzt, sowohl ihre Symptome als auch die Stärke der Symptome regelmäßig zu erfassen.

Eine Übersicht über mögliche oder typische Symptome und die Frage, wie stark der Patient durch diese Symptome im Alltag beeinträchtigt wird, ist für den behandelnden Arzt ein Anhaltspunkt für die Diagnosestellung und mögliche Behandlungsoptionen. Ein Symptomtagebuch kann dem Arzt dabei eine gute Unterstützung sein. Besonders Lebensstilanpassungen wie Stressreduktion und mehr Bewegung gelten als wertvolle Maßnahmen bei RLS.

Auch für Patienten bietet ein Symptomtagebuch eine gute Möglichkeit, die Erkrankung zu bewältigen und so den Umgang mit den Symptomen zu erlernen. Im Tagebuch wird erkennbar, welche Auslöser manche Symptome möglicherweise verschlimmern oder welche Maßnahmen Linderung verschafft.

Ob eine Kombination von Stressreduktion und Bewegung Betroffenen hilft, untersuchte eine randomisiert, kontrollierte Yoga-Studie. Innes und Kollegen beschrieben verschiedene Symptome von RLS und berichteten, wie sie sich durch ein 12-wöchiges Yoga-Programm im Vergleich zum Ansehen von Informationsfilmen verbesserten. Die Missempfindungen und der Bewegungsdrang, die beim RLS vor allem abends auftreten, verursachen Stress und psychische Probleme und stören den Schlaf. Dadurch verschlechtert sich die Lebensqualität. Die Beschwerden lassen sich anhand der IRLS (*International RLS Severity Scale*) durch Patienten bewerten. Dabei beantworten die Patienten 10 Fragen, mit denen sie die Stärke der RLS-Beschwerden auf einer Skala von 0 bis 4 einschätzen. Ermittelt werden dabei unter anderem auch Schlafqualität und Auswirkungen auf die Stimmung.

In der Studie von Innes et al. mit 13 Erwachsenen in der Yoga-Gruppe und 17 Teilnehmern in der Filmgruppe zeigte sich mit dieser detaillierten Befragung ein messbarer Effekt der Yoga-Übungen. Relativ zur Filmgruppe konnten die Yoga-Teilnehmer ihre RLS-Symptome und deren Schweregrad deutlicher und signifikant reduzieren ( $p \leq 0,01$ ). Außerdem gab es in der Yoga-Gruppe größere Verbesserungen in wahrgenommenem Stress und der Stimmung ( $p \leq 0,04$ ). Die RLS-Symptome nahmen bei 77 % der Teilnehmer der Yoga-Gruppe so stark ab, dass sie als minimal oder mild bewertet wurden. Nach 12 Wochen war keiner dieser Patienten mehr schwer betroffen. In der Filmgruppe erreichten dagegen nur 24 % eine Abmilderung der Symptome auf minimal oder milde Stärke. 12 % der Patienten der Filmgruppe waren nach 12 Wochen noch schwer betroffen.

Yoga oder andere stressreduzierende Sportarten könnten also einen Unterschied für Patienten mit RLS machen. Mit einem Symptomtagebuch, mit dem sich in einfacher Form Symptome, Schweregrad und mögliche Abhilfen dokumentieren lassen, kann Patienten helfen den Nutzen einer sportlichen Aktivität deutlicher zu erkennen. Ist das Tagebuch zudem als App, wie die Meine RLS-App, konzipiert, ermöglicht dies, alle Notizen an einem Ort immer griffbereit bei sich zu führen und jederzeit neue Einträge zu möglichen Triggern oder lindernden Maßnahmen zu machen.

Meine RLS-App für **iOS** finden Sie [hier](#), Meine RLS-App für **Android** finden Sie [hier](#).

Tipp: Eine kompakte [Checkliste für Schlafstörungen](#) finden Sie im Leganto-Downloadbereich.

### **Referenz:**

Innes, K. E., Selfe, T. K., Montgomery, C., Hollingshead, N., Huysmans, Z., Srinivasan, R., ... Klatt, M. (2020). Effects of a 12-week yoga versus a 12-week educational film intervention on symptoms of restless legs syndrome and related outcomes: an exploratory randomized controlled trial. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(1), 107-119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8134>