



Restless Legs Syndrome (Huzursuz Bacak Sendromu) ve RELAXIS® Sistemi

Dr. Mark Buchfuhrer, M.D. Stanford School of Medicine, Stanford, CA

Günümüzde, RLS semptomlarının tedavisine yardımcı olabilecek ilaç kullanımını gerektirmeyen birkaç tedavi yöntemi vardır. Farmakolojik olmayan bu yöntemlerin temeli, RLS'yi daha da kötüleştiren ilaçları (antihistaminler, antidepresanlar ve bulantıyı gideren ilaçlar) ve uyarıcıları (alkol, tütün ve kafein) kullanmaktan kaçınmaktır. Bunların yanında düzenli hafif-orta egzersiz ve uyku düzeninin korunması yararlı olabilir. Akupunktur, kiropraktik manipülasyon, nöromüsküler stimülasyon (TENS cihazı) tedaviler de faydalı olabilir, ancak bunların RLS tedavisinde yararlı olduğu kanıtlanmamıştır.

Relaxis, RLS semptomlarını tedavi etmek için ilaç kullanılmasını gerektirmeyen yeni bir seçenek sunar. RLS ile ilgili sorunları tedavi etmek için FDA tarafından onaylanmış tek ilaç kullanılmayı gerektirmeyen tedavi yöntemidir. Relaxis'in, primer RLS'li hastalarda uykuyu iyileştirmek için hem etkin hem de güvenli olduğu bilimsel araştırmalarda değerlendirilmiş ve kanıtlanmıştır. Relaxis'in RLS belirtilerini nasıl hafiflettiğini (veya diğer tedavilerin RLS'ye nasıl yardımcı olduğunu) tam olarak anlamamış olsak da, cihazdan gelen titreşimin, RLS ile rekabet eden ve onu azaltan bir karşıt stimülasyon sağladığı düşünülmektedir. Tedavi sırasında RLS semptomlarını azaltması yürümekten veya hareket ettirmekten aldığınız rahatlama ile çok benzerdir. Tabii ki, bacaklarınızı hareket ettirmeyi bıraktığınız ve oturduğunuz, dinlendiğiniz veya uykuya geçtiğiniz zaman, RLS semptomları muhtemelen devam edecektir. Bu nedenle, yürümek, bacaklarınızı hareket ettirmek veya ovmak, uykuya dalmak için çok pratik değildir; çünkü bu bilinçli hareket ettirme isteği uykusuzluğun devam ettiğini açıkça ortaya koyar. Relaxis, uykuya dalmanıza olanak vererek yattığınızda counterstimulation sağlar. Cihaz 35 dakika sonra otomatik olarak kapanır ve gerekirse yeniden başlatabilirsiniz ve siz uyurken kapalı kalabilir.

Relaxis cihazını nasıl kullanıyorsunuz?

RLS'nin semptomlarını yattığınızda veya gece ortasında hissederek uyandığınız zaman Relaxis'i bacaklarınızın altına (en kuvvetli RLS hissettiğiniz bölgenin altına) yerleştirilmeli ve güç düğmesine basarak açılmalıdır. Titreşimin yoğunluğu, kişisel tercihlerinize uyacak şekilde hassas şekilde ayarlanabilir. Relaxis aktif hale getirildikten sonra 30 dakika kesintisiz titreşim sağlayacak ve daha sonra 35 dakikalık terapi döngüsünü tamamlamak için yavaşça 5 dakika boyunca yavaşlayarak kendiliğinden kapanacaktır. Gerekirse, 35 dakika daha sürekli tedavi sağlamak için bir kez daha başlatılabilir.



Relaxis cihazının sizin için doğru seçim olup olmadığını nasıl anlarsınız?

Relaxis, RLS hastalarının uykuya dalmasına ve uyandıktan sonra tekrar uykuya dalmasına yardımcı olmak için bilimsel olarak araştırılmış ve geliştirilmiş ve Birincil RLS'li hastalarda uyku kalitesinin artırılması amaçlanmıştır. Bu nedenle, uykusu RLS'den etkilenen hastalar için Relaxis mükemmeldir. Relaxis cihazının bilimsel araştırmasında üç çalışma grubu oluşturulmuştur.

Birinci grup, RLS teşhisi konulmuş, henüz ilaç almayan ve ilaç kullanmamak isteyen hastalardan oluşmaktadır. Relaxis, bu gruptaki hastaların uyku başlangıcını engelleyen, akşam veya yatmadan önce RLS semptomlarının tedavisinde etkindir.

İkinci grup şu anda ilaç kullanan ancak hala rahatsız edici RLS belirtileri yaşayan hastalardan oluşmaktadır. İlaç arttırmak ya da arttırmak yerine, Relaxis kullanımı bu rahatsız edici RLS semptomlarını mevcut ilaç tedavisini sürdürmek için yeterince rahatlatılabilir.

Üçüncü grup, mevcut tedavi yöntemleri ile kontrol edilen ancak ilaç tedavisini azaltmak veya ortadan kaldırmak isteyen hastaları (çoğunlukla istenmeyen yan etkiler veya finansal masraflardan dolayı) içerir. Relaxis tedavide kullanılması, bu hastaların ilaç tedavisini azaltılmasına veya tamamen bırakılmasında etkin olmuştur.

Relaxis herkes için çalışır mı?

Bazı insanlar titreşimden dolayı rahatsız olabilirler veya Relaxis'in kullanımında (özellikle çok şiddetli RLS'ye sahiplerse) faydalanamayabilirler. Bununla birlikte, RLS hastalarının çoğunluğu (yaklaşık %85 veya daha fazla tahmin ediyoruz), cihazı çok iyi tolere edebilir ve kullanımından yararlanabilir. Rahatlama, sadece birincil RLS popülasyonunda bilimsel olarak incelenmiştir ve bu nedenle sekunder RLS hastalarının kullanımına için endike değildir.

Relaxis cihazını kullanırken herhangi bir olumsuz etki var mı?

Az sayıda hastada cihazı kullandıktan sonra RLS'de bir kötüleşme yaşamıştır, ancak bu durum RLS'yi tedavi etmek için kullanılan FDA onaylı ilaçlarla da ortaya çıkabilir. Nadiren, bacak krampı, karıncalanma, acı, ağrı ve dolaşım hastalığı oluşabilir, ancak cihazın kullanımı bırakıldıktan sonra hemen geçer. Relaxis'i kullanımının bilinen uzun vadeli bir zararı yoktur.

Relaxis'i kim kullanmamalı?

Derin ven trombozu tanısı konmuş hastaların (son altı ay içinde bir veya iki bacağın herhangi birinde veya iki bacağında) Relaxis'i kullanmaması çok önemlidir, çünkü cihaz pıhtı yapabilir. Ek olarak, egzama, sedef hastalığı, ileri derecede selülit veya bacaklarında iyileşmeyen yaralar gibi deri hastalıklarına sahip hastalar Relaxis kullanmamalıdır. Relaxis pamuk veya plastikler malzemelerden yapıldığı için alerjik olduklarını bilen hastalar, Relaxis'i kullanmaktan kaçınmalıdır.