

## RELEGS ERVARINGEN

Afgelopen jaar hebben we als stichting relatief veel vragen gekregen over onze ervaringen met en een mogelijk advies over Relegs. Het Relegs-apparaatje werkt volgens het basisprincipe van contraststimulatie, waarbij onschuldige elektrische prikkels de zenuwen stimuleren.

De ervaringen met Relegs blijken divers. Er is nog geen echt wetenschappelijk onderzoek gedaan maar gezien het feit dat er RLS patiënten zijn die baat hebben bij het gebruik hebben we in overleg met enkele mensen en in overleg met de ontwerper Casper van Waveren, arts en medeoprichter van Relegs, een leenapparaat uitgeprobeerd.

Hierna hebben we de ervaringen van 2 personen opgenomen. De heer van Waveren hebben we verzocht om een korte toelichting en reactie. Deze reactie is toegevoegd.

De ervaringen blijken zeer persoonlijk en divers. Het zal duidelijk zijn dat er op basis van hetgeen er tot nu toe bekend is door ons geen eenduidig advies of aanbeveling kan worden gegeven.

### **Ervaring 1:**

Ik heb het apparaatje 10 dagen uitgeprobeerd, op verschillende plekken van mijn lichaam. En ook op verschillende momenten van de dag.

#### *Algemeen:*

Mijn ervaring met Relegs lijkt erg veel op mijn ervaring met het TENS apparaat (van Lent Systems), dat ik een jaar in huis had en ook op allerlei manieren heb uitgeprobeerd. Wanneer je de intensiteit van de prikkeling goed hebt ingesteld, leidt het absoluut af van de RLS sensaties. De RLS gaat er niet van over maar je krijgt met deze apparaatjes wat ik noem "tegenprik". Essentieel voor mij, kan ik mij tijdens het gebruik overdag, tijdens de periode van "tegenprik" beter concentreren? Nee dat is niet het geval. En tijdens het gebruik 's avonds kan ik ook niet beter inslapen.

Het grote verschil met het TENS apparaat is het draaggemak. Het apparaatje is draadloos, dus het geeft je veel meer bewegingsvrijheid en is "onderweg" gemakkelijker te bedienen.

#### *Rechter onderbeen.*

Hier zit mijn heftigste "triggerpoint", vlak boven mijn enkel. Hier werkte de "tegenprik" het beste. Het zorgde ervoor dat de sensaties in mijn onderbenen anders van aard werden. De RLS-sensaties gingen er dus niet van over, werden ook niet minder maar kregen a.h.w. even een andere kleur. Die ervaring was zeer plaatselijk, dus wanneer Relegs op mijn onderbeen is geplakt, heeft het geen effect op de het gevoel in mijn andere been of onderbuik (waar bij mij de RLS zich ook openbaart).

#### *Kuiten.*

Ik heb de Relegs op allerlei plekken op mijn onderbenen uitgeprobeerd, het effect was niet anders als hierboven beschreven.

#### *Voetzolen.*

Als ik wakker word, zitten de RLS sensaties voornamelijk in mijn voeten. Relegs op mijn voetzolen (beide voeten geprobeerd) was geen goed idee, erg onaangenaam.

En je moet bovendien blijven liggen om het apparaatje niet te vernielen. Niet te doen!

#### *Onderbuik.*

Gedurende de ochtend worden de RLS-sensaties in mijn onderbuik steeds erger. Dus ik heb het apparaatje ook een paar keer op mij buik geplakt. Moeilijk om hier de juiste prikkelintensiteit te vinden! Maar uiteindelijk was ook hier het effect voor mij niet veel anders dan het effect op mijn benen.

Helaas, ik zou zelf Relegs niet aanschaffen.

#### **Ervaring 2:**

Al geruime tijd loop ik met de gedachte u te mailen over mijn ervaring met een nieuw apparaat dat de symptomen van RLS bij mij met succes bestrijdt. Door het gebruik van Relegs kan ik weer een normaal leven leiden, omdat het gebruik van Relegs mijn RLS symptomen bijna geheel onderdrukt.

Ik gebruik het sinds 13 juli en ik ben echt ontzettend blij en tevreden.

Vannacht heb ik, met gebruik van de apparaatjes, 8 uur in de caravan geslapen. Dat is echt in zeker geen 25 jaar gebeurd.

Wat mij heeft geholpen is soms op 1 been beide apparaatjes en dan beide op standje 4. Soms is het ook zoeken naar de beste plek van de pleister. De triggerpunten zeg maar.

Eergisteren had ik het in beide benen. Op beide benen 1 apparaatje op hoge stand. Dat verlichtte wel, maar niet voldoende. Daarna 2 op linkerbeen, dat hielp. En later beide apparaatjes op het rechterbeen. Het was weg en ik kon lekker verder slapen. Ik doe de stand dan zo hoog dat het tegen kramp aanzit.

Misschien is het het proberen waard. Ik gun mijn gevoel van zo blij kunnen zijn en zo uitgerust iedere RLS patient.

#### **Reactie van de heer Casper van Waveren:**

Relegs® is een nieuw TENS apparaat dat specifiek is ontwikkeld voor de behandeling van RLS. Het is toepasbaar in elke RLS situatie en kan worden gebruikt als een op zichzelf staande behandeling en als aanvulling op medicijnen die tegen RLS worden gebruikt.

TENS (Transcutane elektrische zenuwstimulatie) is een reeds gevestigde behandelmethode voor pijn en diverse pijnandoeningen, waarvan sommige geassocieerd zijn met RLS, zoals fibromyalgie en perifere neuropathie. De symptomen van RLS voldoen aan de definitie van pijn en traditionele pijnsymptomen komen voor bij ongeveer 20% van de RLS patiënten. Afhankelijk van hoe pijn wordt gedefinieerd rapporteert zelfs 80% van de RLS patiënten pijn als symptoom.

Het werkingsmechanisme van Relegs® is gebaseerd op contrastimulatie en het is algemeen bekend dat contrastimulatie RLS symptomen vermindert. Zo wrijf of knijp je in de kuit, beweeg je de benen of ga je lopen om de onaangename sensaties in de benen tegen te gaan als je RLS klachten ervaart. Allemaal een vorm van contrastimulatie. De behandeling van RLS met Relegs® kan dus het therapeutische behandelrepertoire van RLS vergroten.

Er is maar weinig literatuur over het effect van TENS op RLS. Een neiging tot minder RLS klachten en betere slaap wordt gevonden, maar de studies zijn klein van opzet

en laten geen duidelijke significante verschillen zien. Klinisch onderzoek uitgevoerd met Relegs® bij 12 patiënten laat een klinisch relevant effect zien op RLS klachten bij 70% van de patiënten. Het onderzoek was wel gevoelig voor placebo. De omvang van het placebo effect bij RLS medicatie ligt rond de 40%. Nederlandse huisartsen overwegen behandeling met dopamine-agonisten, wanneer patiënten ernstige RLS klachten hebben, ondanks het beperkte effect (>50% verbetering van symptomen bij 60% van de patiënten, versus 40% van de placebogebruikers). Daarbij hebben medicijnen hebben ook mogelijk bijwerkingen, zoals augmentatie. In de dagelijkse medische praktijk is het dus gebruikelijk, rationeel en ethisch om placebo te gebruiken voor de behandeling van RLS.

RLS is een zeer complexe aandoening en we weten dat behandeling niet bij iedereen aanslaat. Zo blijven veel patiënten die medicijnen tegen RLS gebruiken klachten houden. Ook bij Relegs® kan het zijn dat het geen of niet voldoende effect heeft op de klachten.

Het klinisch onderzoek met Relegs® liet zien dat op een schaal van 100 de klachten met 40 werden verminderd. Daarom kunt u Relegs® 30 dagen uitproberen om te kijken of u er baat bij heeft. Werkt Relegs® voor u niet zoals verwacht, dan kunt u Relegs® terugsturen en krijgt u uw geld gewoon terug.

Om de prestaties van Relegs® verder te onderbouwen zal begin 2022 een placebo gecontroleerde studie worden uitgevoerd. Indien u belangstelling heeft om hier aan deel te nemen, dan kunt u zich via de website van Relegs® aanmelden ([www.relegs.com](http://www.relegs.com)).

Harry Hartemink