



## **REM sleep behaviour disorder**

### **Wat is een REM sleep behaviour disorder?**

Een REM sleep behaviour disorder is een slaapstoornis waarbij de spieren van kinderen en volwassenen tijdens het dromen in de REM-slaap niet verlamd zoals gebruikelijk, waardoor ze alles wat in de dromen voorkomt ook daadwerkelijk kunnen uitvoeren.

### **Hoe wordt een REM sleep behaviour disorder ook wel genoemd?**

REM sleep behaviour disorder is een Engelse term. Het wordt ook wel afgekort met de letters RBD. Soms wordt in Nederland de term REM slaap gedragsstoornis gebruikt.

De term REM-slaap geeft aan dat dit slaapprobleem ontstaat tijdens de zogenaamde REM-slaap, een fase van slaap waarin veel gedroomd wordt en waarin de ogen snel heen en weer bewegen. De term behaviour betekent gedrag, kinderen en volwassenen met dit syndroom vertonen tijdens de REM-slaap alle bewegingen die zij in de droom ook uitvoeren. Disorder betekent aandoening.

#### *Parasomnie*

REM sleep behaviour disorder is een vorm van parasomnie. Een parasomnie is een slaapstoornis waarbij mensen tijdens de slaap opvallend gedrag vertonen. Andere parasomnien zijn pavor nocturnus, slaap wandelen of confusional arousal.

### **Hoe vaak komt een REM sleep behaviour disorder voor bij kinderen?**

Het is niet bekend hoe vaak een REM sleep behaviour disorder voorkomt bij kinderen. Vaak wordt deze diagnose ook niet herkend bij kinderen.

Bij volwassenen wordt geschat dat de aandoening bij een op de 200 mensen voorkomt.

### **Bij wie komt een REM sleep behaviour disorder voor?**

Een REM sleep behaviour disorder komt zowel bij kinderen als bij volwassenen voor. Het wordt vaker gezien bij kinderen en volwassenen met narcolepsie. Ook wordt het vaker gezien bij kinderen en volwassenen met een ontwikkelingsachterstand (waaronder het Williams syndroom), autisme, een aanlegstoornis van de kleine hersenen en de hersenstam of bij spinocerebellaire ataxie. Daarnaast komt het vaker voor bij mensen die een hersenbeschadiging hebben opgelopen.

Bij volwassenen wordt het gezien bij mensen met de ziekte van Parkinson of bij ziektes die daarop lijken zoals Multi Systeem Atrofie (MSA), Lewy Body Dementie of Progressieve Supranucleaire Parese (PSP) of bij de ziekte van Huntington.

Zowel meisjes als jongens kunnen een REM sleep behaviour disorder krijgen. Bij volwassenen komt een REM sleep behaviour disorder vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

### **Wat is de oorzaak van een REM sleep behaviour disorder?**

*Niet precies bekend*

De oorzaak van een REM sleep behaviour disorder is niet precies bekend.

#### *REM slaap*

Slaap wordt verdeeld in verschillende onderdelen. Een belangrijke onderverdeling is in zogenaamde REM-slaap en niet-REM slaap, ook wel non-REM slaap genoemd. Tijdens de REM slaap bewegen de ogen heel snel heen en weer. Daar is de REM-slaap ook naar genoemd, REM staat voor rapid eye movements, wat snelle oogbewegingen betekent.



Tijdens de niet-REM slaap staan de ogen gewoon stil en zijn ze omhoog gedraaid. De niet-REM slaap wordt weer onderverdeeld in lichte slaap en diepe slaap. REM sleep behaviour disorder ontstaat tijdens de REM-slaap. Tijdens de REM-slaap dromen we veel.

### *Verlamde spieren*

Normaal zijn de spieren tijdens de REM-slaap verlamd. Op deze manier wordt voorkomen dat de armen en benen wild gaan bewegen tijdens een droom waardoor iemand zich zelf zou kunnen verwonden. Bij kinderen en volwassenen met een REM sleep behaviour disorder zijn de spieren niet verlamd. Daardoor maken de armen en benen de bewegingen die het kind of de volwassene maakt tijdens de droom.

### *Hersenstam*

De hersenstam zorgt er normaal gesproken voor dat mensen tijdens de REM-slaap hun spieren niet kunnen gebruiken. Een bepaald onderdeel van de hersenstam, de zogenaamde reticulaire informatie zorgt er voor dat de hersenen geen signaal kunnen doorgeven aan de zenuwen die de spieren aansturen. Bij mensen met een REM-sleep behaviour disorder gebeurt dit niet. Ook speelt de pons een belangrijke rol bij het ontstaan van een REM-sleep behaviour disorder. Hoe dit precies in zijn werk gaat is niet bekend. REM sleep behaviour disorder komt vaker voor bij kinderen waarbij de hersenstam anders aangelegd is dan gebruikelijk.

### *Limbische systeem*

Het limbische systeem is een onderdeel van de hersenen die betrokken is bij emoties. Waarschijnlijk functioneert het limbische systeem bij kinderen en volwassenen met een REM sleep behaviour disorder anders dan gebruikelijk.

### *Medicijnen*

Bepaalde medicijnen kunnen de symptomen van een REM-sleep behaviour disorder verergeren. Dit wordt vooral gezien bij medicijnen die gebruikt worden voor de behandeling van depressie zoals amytriptiline, paroxetine of venlafaxine.

## **Wat zijn de symptomen van een REM sleep behaviour disorder?**

### *Variatie*

Er bestaat een grote variatie in hoeveelheid en ernst van de symptomen die verschillende mensen met een REM sleep behaviour disorder hebben.

### *Tweede helft van de nacht*

De meeste kinderen en volwassenen hebben de meeste symptomen van een REM sleep behaviour disorder in de tweede helft van de nacht. Dit komt omdat de meeste REM slaap in de tweede helft van de nacht voorkomt.

### *Meerder keren per nacht*

Er kunnen tijdens de nacht meerdere periodes voorkomen waarin kinderen of volwassenen last hebben van REM sleep behaviour disorder. De periodes worden richting het einde van de slaap steeds langer. In het begin van de nacht duren de periodes dan bijvoorbeeld enkele minuten en aan het eind van de nacht een half uur.

### *Bewegen van de armen en benen*

Kinderen en volwassenen met een REM sleep behaviour disorder maken vaak bewegingen met de armen meer dan met de benen. Soms gaat het om kleine bewegingen zoals schokjes



aan de handen, maar ook grotere maaiende of slaande bewegingen kunnen voorkomen. De benen kunnen bewegingen maken alsof ze aan het rennen zijn.

Een enkele keer springt een persoon op bed of duikt uit het bed alsof hij/zij achter iemand aan zit, net afhankelijk van wat er in de droom gebeurt. Kinderen of volwassenen met deze aandoening verlaten zelden de slaapkamer, zoals kinderen en volwassenen met slaapwandelen doen.

### *Geluiden*

Vaak worden ook geluiden gemaakt. Soms gaat het om grommende geluiden, andere kinderen of volwassenen kunnen hard gaan gillen. Er zijn ook kinderen en volwassenen die heel hard gaan lachen. Meestal worden er geen hele zinnen gesproken.

### *Vervelend voor de bedpartner*

Kinderen en volwassenen met een REM sleep behaviour disorder hebben zelf weinig last van hun probleem. Vaak valt het de bedpartner op dat een volwassene hier last van heeft. Deze kan wakker worden van een klap of stoot. Zelden verwondt een kind of volwassenen zichzelf tijdens een REM sleep behaviour disorder.

### *Niet vermoeid overdag*

Mensen met een REM sleep behaviour disorder voelen zich in principe niet vermoeid overdag. Bij volwassenen kan de bedpartner wel vermoeid zijn omdat deze steeds wakker wordt tijdens zo'n episode.

REM-sleep behaviour disorder kan samen gaan met andere slaapstoornissen zoals bijvoorbeeld OSAS of periodic leg movement disorder. Deze aandoening kunnen wel zorgen voor vermoeidheid en slaperigheid overdag.

### *Ogen dicht*

Tijdens de bewegingen hebben kinderen en volwassenen hun ogen dicht. Door goed naar de ogen te kijken is te zien dat de ogen snelle heen en weer gaande bewegingen maken.

### *Wakker maken*

Het is vaak niet moeilijk om een kind of volwassene wakker te maken uit zo'n periode tijdens de REM-slaap. Kinderen en volwassenen kunnen dan ook vaak goed vertellen dat ze net gedroomd hebben.

### *Andere slaapstoornissen*

Kinderen en volwassenen met een REM sleep behaviour disorder hebben ook vaker last van andere slaapstoornissen zoals een periodic leg movement disorder, narcolepsie of OSAS.

### *Leerproblemen*

Bij kinderen met een REM Sleep behaviour disorder komen vaker leerproblemen, problemen met het vasthouden van de aandacht en de concentratie en met het plannen voor.

## **Hoe wordt de diagnose REM sleep behaviour disorder gesteld?**

### *Verhaal en onderzoek*

Op grond van het verhaal van een kind of volwassene die heftig beweegt tijdens de slaap kan gedacht worden aan een slaapstoornis zoals een REM sleep behaviour disorder. Maar een periodieke leg movement disorder (PLMD) kan veel lijken op een REM-sleep behaviour disorder. Net als een nachtmerrie, hoofdbonken of bedrollen. Daarnaast kunnen bepaalde vormen van nachtelijke epilepsie ook veel lijken op een REM sleep behaviour disorder.



## *Video*

Een video opname van wat er gebeurt tijdens de slaap kan erg behulpzaam zijn. Hiervoor is wel een videocamera nodig die in het donker kan filmen en die een aantal uren achter elkaar kan opnemen.

## *Polysomnografie*

Een polysomnografie is een slaaponderzoek waarbij tijdens de slaap de hersenactiviteit, de hartslag, ademhaling, zuurstofgehalte en bewegingen van armen en benen kunnen worden gemeten in combinatie met een video-opname. Zo kan duidelijk aangetoond worden dat de bewegingen plaats vinden tijdens de REM-slaap wat normaal gesproken niet zo hoort te zijn. Een polysomnografie kan ook aangeven of er naast de REM sleep behaviour disorder nog sprake is van andere slaapstoornis zoals bijvoorbeeld Periodic Leg Movement Disorder of OSAS.

## *Nachtelijke EEG registratie*

Tijdens een polysomnografie wordt ook een beperkte EEG registratie gemaakt. Deze is echter niet zo uitgebreid als een nachtelijke EEG registratie. Indien er gedacht worden aan de diagnose nachtelijke epilepsie, kan ook gekozen worden voor een nachtelijke EEG registratie. Met dit onderzoek is het wat lastiger om de diagnose REM-sleep behaviour disorder te stellen.

## *MRI scan*

Bij kinderen zal vaak een MRI scan van de hersenen gemaakt worden om te kijken of er afwijkingen worden gezien die verklaren waarom er sprake is van een REM sleep behaviour disorder. Soms worden afwijkingen gezien in de hersenstam, de kleine hersenen of in diepe gedeeltes van de hersenen zoals in de zwart kern ook wel amygdala genoemd.

## **Hoe wordt een REM sleep behaviour disorder behandeld?**

### *Geen genezing*

Er bestaat geen behandeling die een REM sleep behaviour disorder kan genezen. De behandeling is er op gericht om zo min mogelijk hinder te hebben van de symptomen.

### *Veilige omgeving*

Wanneer kinderen door de REM sleep behaviour disorder uit bed vallen, dan kan een bed met een omheining helpen om dit te voorkomen. Een andere oplossing is om de matras direct op de grond te leggen. Het is belangrijk om scherpe voorwerpen waarin een kind of volwassene zich kan verwonden uit de buurt te halen.

### *Regelmatig slaapritme*

Het is voor mensen met een REM sleep behaviour disorder belangrijk om een regelmatig slaappatroon te hebben en te zorgen voor voldoende slaap. Slaaptekort kan de symptomen van een REM sleep behaviour disorder verergeren.

### *Medicijnen*

Het medicijn clonazepam (rivotril ®) kan de symptomen van een REM-sleep behaviour disorder verminderen. Andere medicijnen die effect kunnen hebben zijn melatonine in een hoge dosering of het medicijn clonidine.

Bij volwassenen wordt ook wel het medicijn pramipexol gebruikt, een medicijn dat ook gebruikt wordt bij de ziekte van Parkinson.



## *Stoppen medicijnen*

Wanneer de REM sleep behaviour disorder veroorzaakt lijkt te worden door medicatie gebruik dan zal gekeken moeten worden of het mogelijk is om deze medicijnen te stoppen of te vervangen door een andere medicijn die hier meer invloed op heeft.

## *Behandeling andere slaapstoornissen*

Wanneer er naast een REM sleep behaviour disorder nog sprake is van een andere slaapstoornis dan kan behandeling van deze slaapstoornis helpen, om minder laste te hebben van de REM sleep behaviour disorder.

Zo vermindert CPAP bij patiënten die ook OSAS hebben ook de symptomen van de REM sleep behaviour disorder.

## *Contact met andere ouders*

Door het plaatsen van een oproep op het forum van deze site kunt u in contact komen met andere ouders die een kind hebben met een REM sleep behaviour disorder.

## **Wat betekent het hebben van een REM sleep behaviour disorder voor de toekomst?**

### *Blijvend probleem*

De meeste kinderen en volwassenen houden last van de REM sleep behaviour disorder wanneer zij hier eenmaal last hebben.

### *Normaal leven*

Kinderen en volwassenen met een REM sleep behaviour disorder hebben verder een normaal leven. Overdag doen zich geen bijzonderheden voor.

### *Ziekte van Parkinson*

Volwassenen met een REM sleep behaviour disorder hebben een vergrote kans om na een aantal jaren de symptomen van de ziekte van Parkinson te krijgen.

## **Hebben broertjes en zusjes een vergrote kans om een REM sleep behaviour disorder te krijgen?**

REM-sleep behaviour disorder is geen erfelijke ziekte, maar de aanleg om deze slaapstoornis te ontwikkelen is voor een deel wel erfelijk. Broertjes en zusjes hebben dan ook een vergrote kans om zelf ook een REM-sleep behaviour disorder te ontwikkelen.

## **Referenties**

1. Characteristics of REM sleep behavior disorder in childhood. Lloyd R, Tippmann-Peikert M, Slocumb N, Kotagal S. J Clin Sleep Med. 2012;8:127-31
2. Rapid eye movement sleep percentage in children with autism compared with children with developmental delay and typical development. Buckley AW, Rodriguez AJ, Jennison K, Buckley J, Thurm A, Sato S, Swedo S. Arch Pediatr Adolesc Med. 2010;164:1032-7

Laatst bijgewerkt : 9 februari 2013

Auteur: JH Schieving