CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Sindrome delle gambe senza riposo

Bisogno urgente di muovere le gambe, con sensazioni fastidiose che compaiono a riposo e di notte e che si attenuano muovendosi.

SEGNALI FREQUENTI

- Fastidio alle gambe di notte
- Sollievo camminando o muovendosi
- Difficoltà ad addormentarsi

INDICAZIONI PER TE

1. Visita medica (controllare ferro e farmaci)
2. Stretching ed esercizio moderato
3. Evita caffeina e alcol dal pomeriggio

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Passeggiate e stretching insieme a fine giornata
2. Evita caffeina e alcol dal pomeriggio

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Rivolgiti al medico per controllare ferro e farmaci
2. Se ti impedisce di dormire

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Sento fastidio alle gambe quando sono a riposo
☐ Ho un bisogno urgente di muoverle
☐ Il fastidio peggiora la sera o la notte
☐ Muovendomi si attenua
☐ Faccio fatica ad addormentarmi
☐ Mi sveglio per il fastidio
☐ Mi succede più volte alla settimana
☐ Faccio fatica a stare seduto/a a lungo

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/sindrome-de-piernas-inquietas
- Società Spagnola del Sonno: informazioni per i pazienti: https://ses.org.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com