

E

Einschlafzuckungen



Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

²Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Deutschland

Synonyme

[Einschlafmyoklonien](#); [hypnagoge Zuckungen](#)

Englischer Begriff

sleep starts; hypnic jerks; hypnagogic jerks; predormital myoclonus

Definition

Plötzliche kurze Muskelkontraktionen, die beim Einschlafen auftreten und als störend empfunden werden können. Sie treten überwiegend als Einzelzuckung auf, und können den ganzen Körper gleichzeitig oder einzelne Körperteile betreffen. In der Regel treten Einschlafzuckungen spontan auf, im Einzelfall können sie auch durch äußere Reize ausgelöst sein. Emotionaler Stress und Schlafmangel können verstärkend auf die Symptomatik wirken. Sie kommen in allen Altersstufen vor, sind weit verbreitet und bedürfen keiner Therapie. In Ausnahmefällen kann es bei häufigen, ausgeprägten und repetitiven Einschlafzuckungen zur Einschlafstörung kommen. Differentialdiagnostisch sind sie von ▶ [„Restless-Legs-Syndrom“](#), periodischen Extremitätenbewegungen im Schlaf (▶ [„Periodic Limb Movement Disorder“](#)) und ▶ [„Epilepsie“](#) abzugrenzen. In der ▶ [„ICSD-3“](#) werden sie bei den schlafbezogenen Bewegungsstörungen unter *Isolierte Symptome und Normvarianten* aufgeführt.

Siehe auch ▶ [„Kindesalter“](#).