

Att sitta stilla kan vara tortyr

handling att erbjuda. Men det pågår ett intensivt utbildningsprojekt för att sprida kunskapen om restless legs till sjukhus och vårdcentraler i landet.

Det finns två former av restless legs: primär och sekundär. Ingen vet riktigt varför man får primär restless legs, men hypoteserna är många. En är att sjukdomen beror på en störning i signalöverföringen mellan celler i hjärnans djupa delar. Där spelar substansen dopamin, som bland annat styr våra kroppsrörelser, en viktig roll. Personer med RLS tycks lida brist på dopamin eller ha sämre fungerande receptorer som tar upp den.

Därför har man nått så stor framgång med behandling med läkemedel som levodopa och de nya dopaminagonisterna som egentligen är avsedda för Parkinsons sjukdom. De stimulerar mottagarna (receptorerna) för dopamin i hjärnan.

Men restless legs har för den skull inte något samband med Parkinsons sjukdom. Inte heller ökar risken att få Parkinsons sjukdom om man har fått diagnosen RLS.

Man får behov av att sparka med benen

Lider du av restless legs? Testa

1. Får du behov av att röra på ben/armar p g a en spontan uppkommen obehagskänsla, som kan vara svår att beskriva? Vanligast är den i underbenen, men obehagen förekommer också i lår, fötter och armar.
2. Har du svårt att vara helt stilla med benet eller armen när besvären uppstår?
3. Förvärras symtomen i vila?
4. Lindrar aktivitet tillfälligt?
5. Förvärras symtomen kvälls- och nattetid?

Svarar du ja på de flesta av frågorna bör du söka läkare. Detta är minikriterierna för diagnosen restless legs.

– RLS är ofarlig, men väldigt obehaglig, säger Johan Löck.

Sekundär restless legs har samma symptom som den primära och kan uppstå på grund av någon annan sjukdom, av läkemedel, graviditet, nervskador, mineral- eller vitaminbrist. Vilken behandling som då är effektiv beror på grundorsaken.

Besvären, i båda formerna, kan vara allt från milda olustkänslor till outhärdliga krypningar, hetningar, sprittningar, klåda och stickningar. Speciellt underbenen drabbas, men även resten av benen samt armarna. Rastlösheten visar sig i ett tvingande behov av att röra på sig eller sparka med benen och vifta med armarna, det lindrar besvären. Att tvingas sitta stilla kan vara ren tortyr och att gå på bio, teater och middagar eller åka bil och flyg är nästan omöjligt.

Gemensamt är också att besvären ökar på kvällen och natten och minskar framåt morgontimmarna. Vid

söndags är de ofta så svåra att det blir omöjligt att somna. Man vaknar också flera gånger och tvingas upp och gå.

Sömnen blir för kort och får nedsatt kvalitet på grund av ständiga ryckningar i musklerna. Så ofta som en till två gånger per minut kan man se sammandragningar i de överaktiva musklerna.

Priset för sömnbristen är högt. Ständig trötthet på dagarna, koncentrationssvårigheter,

Andra behandlingar

Som komplement, eller för den som inte behöver ta läkemedel kan följande behandlingar hjälpa:

- Massage
- Lätt motion
- Akupressur
- Kalla eller varma bad
- Stretching för benen
- Böja knäna och trycka ryggen mot en vägg
- Omega-3-fettsyra har visat sig ha effekt på sömnsvårigheter³

Behandlingar:

Om det finns någon bakomliggande orsak till sjukdomen måste den först behandlas.

- Vid järnbrist ges behandling med järnpreparat.
- Behandling med magnesium, folsyra, B12.
- Läkemedelsbehandling med levodopa, dopaminagonister, benzodiazepiner, opioider, anti-epileptika med mera. Senaste forskningen visar att dopaminagonisten pramipexol, som bland annat finns i läkemedlet Sifrol, har en mycket god effekt på RLS.

orkeslöshet, irritation, minnesvårigheter och depression är vanligt.

De mediciner som finns i dag mot restless legs är mycket effektiva, och många drabbade kan bli helt symptomfria. Men det gäller att komma till läkare och få en diagnos. För den som inte behöver läkemedelsbehandling kan tillräcklig lindring ibland uppnås med hjälp av nerkylning, stretching, avslappningsträning, TNS, akupunktur eller liknande. Men många gånger är det viktigaste att få sin diagnos fastställd – och att bli bekräftad och förstådd. □

Källa: Jan Ulfberg: *Restless Legs, den okända folksjukdomen* (Rafael bokförlag)

Lästips: Richard P. Allen, Jacques Montplaisir, Jan Ulfberg: *Restless Legs – nya rön* (Rafael bokförlag)

Miss inte nästa vecka!

- Muskelsjukdomen MS kan botas med stamceller
- Skillnaden på socker och socker