



SPECIAL:
RESTLESS LEGS
– RLS

Folksjukdomen som orsakar stor plåga

När du precis ska somna börjar det sticka, rycka och krypa i benen och du kan omöjligt ligga kvar. Du måste upp och gå. När du lagt dig igen börjar det om... För dem som lider av RLS – Restless Legs Syndrome kan nätterna vara en mardröm, men det finns bra mediciner som hjälper.

Av KATARINA REHN Foto: BIRGITTA RYDBECK, SHUTTERSTOCK, THINKSTOCK, SJÖBERG BILD

Fem till femton procent av alla vuxna svenskar är drabbade av restless legs, eller rastlösa ben som vi brukar säga på svenska. Men trots att sjukdomen är så vanlig är den fortfarande förvånansvärt okänd, inte minst bland läkare och annan vårdpersonal.

– Tyvärr har inställningen bland läkare och forskare ofta varit att RLS är en obe-

tydlig krämpa. Men det är faktiskt en folksjukdom, som kan orsaka mycket lidande, säger Jan Ulfberg, docent i medicin och en av Sveriges ledande experter på RLS.

– RLS-patienter har också en ökad risk för depression, på grund av den ofta långvariga och svåra sömnbristen. Det är mycket viktigt att ta sjukdomen på allvar. I dag finns behandling som kan ge god lindring!

RLS är oftast en kronisk sjukdom med besvär som återkommer i perioder under hela livet. Den börjar för det mesta i 40-årsåldern men kan debutera redan i barndomen eller tonåren. Risken för RLS ökar med åldern. Dubbelt så många kvinnor som män blir sjuka. Vanligast är att besvären sitter enbart i benen, en del får samma obehag även i armarna.

Sjukdomen delas in i två former, primär och sekundär RLS. Cirka sex av tio som drabbas har den primära formen.

– Där spelar ärftlighet en huvudroll, säger Jan Ulfberg.

Sekundär RLS beror ofta på järnbrist. RLS-patienter tycks ha extra svårt att till-

godgöra sig järn från maten, vilket betyder att de ofta behöver järntillskott.

– Järnet behövs för att hjärnan ska kunna bilda dopamin, ett signalämne som bland annat påverkar kroppens förmåga att kontrollera musklerna. Man tror att just brist på dopamin är en viktig faktor bakom RLS, säger Jan Ulfberg.



Jan Ulfberg, docent i medicin.

SÄNKER LIVSKVALITETEN

Att är efter är leva med rastlösa ben kan vara oerhört påfrestande. De obehagliga symtomen kan också göra det omöjligt att sitta stilla längre stunder, att gå på bio, teater eller konserter eller att göra längre flyg-, bil- eller bussresor.

Som behandling används ofta så kallade dopaminerga medel – läkemedel som får hjärnan att bilda mer dopamin och därmed lindrar symtomen. Det finns ännu inget läkemedel som botar. Flera nya dopaminerga medel har kommit ut och två av de vanligaste är Sifrol och Adartrel.

– Effekten av de här läkemedlen på RLS-patienter är ofta mycket positiva. Många blir faktiskt helt symptomfria redan efter den

TESTA DIG: Har du RLS?

- ✓ Upplever du ofta en obehaglig känsla i benen och tvång att röra på dig?
- ✓ Lindras obehaget om du rör på benen?
- ✓ Är symtomen som värst på kvällen eller natten?
- ✓ Påverkas sömnen av dina besvär? Om du svarar ja på samtliga frågor har du sannolikt RLS. Kontakta din husläkare för undersökning – det finns hjälp.

första tabletten, säger Jan Ulfberg.

De vanligaste biverkningarna är oftast lindriga och övergående. Bland dem finns illamående och kräkningar.

DOPAMIN HJÄLPER

En annan ryhet för RLS-drabbade är ett dopaminergt läkemedel i form av ett plåster. Det heter Neupro och togs från början fram för att lindra symtomen vid Parkinsons sjukdom men har även visat sig kunna hjälpa vid RLS.

– De patienter som provat plåstret har varit väldigt nöjda, berättar Jan Ulfberg. Kanske är det så att vissa har lättare för att ta upp den aktiva substansen från ett plåster än från en tablett.

Andra tänkbara behandlingsoptioner är injektioner med järn (om patienten har konstaterad järnbrist) eller smärtstillande opioider, som kan behövas vid svåra fall av RLS. Ett läkemedel mot epilepsi, Neurontin, har i studier visat sig ha god effekt och kan provas i de fall där dopaminerga medel inte hjälper.

– Forskning visar att alkohol och nikotin försämrar RLS; man bör undvika att röka eller snusa och vara måttlig med alkoholen. Vissa kan få besvär från benen efter ett enda glas vin.

– Egenvård som massage och värme eller kyla mot benen kan vara behagligt och lindrande för stunden, och kan absolut vara värt att prova. Vissa mår bättre av akupressur eller yoga, eller av att ta en skön promenad varje kväll.

När kramperna och krypningarna i benen sätter in är ofta den enda hjälpen att röra på sig. Men tyvärr har man inte kunnat visa att regelbunden motion skulle ha någon effekt, förutom att det rent allmänt sett bra för hälsan. ■

SÅ LINDRAR DU SYMTOMEN:

- ✓ Undvik att röka eller snusa.
- ✓ Var måttlig med alkohol.
- ✓ Motionera regelbundet.
- ✓ Ta en promenad ett par timmar före läggdags.
- ✓ Prova värmedyna eller kylpåse när besvären sätter in.
- ✓ Skaffa dig goda sömnvanor.



Äntligen är eländet i benen borta

Kajsastina har inte sovit en hel natt under hela sitt yrkesverksamma liv. Ryckningarna i hennes ben har hållit henne vaken. Men nu – efter 45 års lidande – har hon äntligen fått en behandling som hjälper.

Kajsastina Wickman, 73 år, var bara 28 år när hon fick Restless Legs Syndrome, RLS. Ända sedan dess har hon levt med de påfrestande ryckningarna i benen. De har hindrat hennes sömn, natt efter natt, de har gjort det svårt för henne att sitta stilla, de har plågat henne under bio-, teater- och konsertbesök liksom under bil- och bussresor.

Trots besvären har hon ändå levt ett aktivt liv med jobb och fritidsaktiviteter men det var först för några få år sedan som hon äntligen fick en behandling som fungerade. Då började hon med ett så kallat dopaminergt läkemedel mot RLS – tabletter som lindrar symtomen genom att påverka hjärnans frisättning av signalämnet dopamin.

Fortsättning på nästa sida ▶

– Medicinen förändrade mitt liv, säger Kajsastina.



Forbättring från föregående sida

– Medicinen Sifrol har förändrat mitt liv. Det känns fantastiskt att ha fått nattsönnen tillbaka!

Kajsastina har den primära, ärftliga formen av RLS. Redan som barn hade hon mycket ofta växtvärk i benen, något som hon i dag tror var ett förstadium till RLS. Vid 28 års ålder började sjukdomen på allvar med de typiska, besvärande ryckningarna i benen. De dök upp om nätterna och vid andra tillfällen då hon var i stillhet.

– Jag sov nog inte en hel natt under hela mitt arbetsliv. I stället var jag uppe och gick omkring för att få stopp på ryckningarna. Ofta var jag uppe fem gånger per natt.

Kajsastina säger att hon tror det kan vara svårt att förstå hur RLS känns för någon som inte har upplevt det själv. Hon beskriver det så här:

– Det känns som att ha en stark gummi-snodd som är fäst i ljumskan och en annan i hälften. Snoddarna tvinnas runt benet och drar ihop sig hårdare och hårdare. Till slut blir det helt enkelt omöjligt att vara stilla.



– Jag håller mig i form med motion och sover bättre nu, säger Kajsastina.

Ryckningarna känns så obehagliga att man bara måste få röra på sig.

Ofta beskrivs RLS som att ha myrkrpningar men Kajsastina tycker det låter för snällt.

– Det är mer som ett helvete i benen!

Ofta har Kajsastina fått besvär från ett ben i taget under nätterna. När det ena benet slutade rycka så satte det andra i gång. Så småningom drabbades hon av samma symptom även i armarna.

STÅ PÅ DIG OCH SÖK HJÄLP!

Någon medicinsk hjälp har Kajsastina inte fått förrän de allra senaste åren. Innan dess ryckte läkarna på axlarna när hon försökte berätta om sina besvär. Men för fem år sedan träffade hon äntligen en doktor som tog henne på allvar, som lyssnade och skrev ut medicin som fungerade.

Förutom en tablett Sifrol dagligen har hon även fått Madopark, ett läkemedel hon kan ta när hon behöver kunna sitta stilla, till exempel inför ett teaterbesök.

I dag mår Kajsastina oftast bra och håller sig i god form med både vattengymnastik och vanlig motionsgympa. Hon sover bättre och är mycket piggare. För att lära sig mer och för att kunna sprida information om sjukdomen, har hon gått med i RLS-förbundet, en stödförening för drabbade.

– Man får en väldigt stor hjälp av att dela sina erfarenheter med andra som förstår.

Till andra som har RLS och som kanske inte fått så bra hjälp ännu har Kajsastina ett råd att ge:

– Stå på dig! Sök läkare och blir du inte tagen på allvar, så nöj dig inte med det. Ta kontakt med RLS-förbundet och lär dig mer. Gå sedan tillbaka och informera din läkare så att du kan få hjälp. ■

NY STÖDSTRUMPA MOT RASTLÖSA BEN



Staffans fru Johanna fick besvär som gravid och blev hjälpt av strumpan.

En ny svensk produkt, stödstrumpan RestEasy, kan motverka och lindra obehagen vid RLS. Strumpan har tagits fram av läkaren Staffan Boquist, som själv fick RLS som student.

– Jag fick svårt att sova på grund av krypningarna i benen och fötterna. Då provade jag de kompressionsstrumpor som fanns, men de var varma och obehagliga att sova med och nådde de inte tillräckligt högt upp på benen.

Staffan Boquist började fundera på en bättre lösning och resultatet blev RestEasy – en stödstrumpa speciellt för RLS. Strumpan är registrerad som medicinskt tekniskt hjälpmedel hos Läkemedelsverket.

– Strumpan är gjord i en ny typ av konstfibrer, Prokalmfibrer, som känns sval. Den har sex kompressionszoner där den trycker mot benen och fötterna. På det sättet motverkas de kramper, krypningar och stickningar som är typiska för RLS.

Den går att använda dag som natt och när man ska sitta länge på bio, teater eller i bilen.

– Men de som lider av bensår, liggsår, försämrat blodflöde i benen, eksem eller cirkulatoriska besvär ska inte använda strumpan, säger Staffan Boquist.

Mediciner som hjälper

✓ **Dopaminagonister** – kallas även dopaminerga läkemedel. Tabletter (eller plåster) som ökar hjärnans halt av signalämnet dopamin, vilket i sin tur påverkar muskelkontrollen och minskar besvären från de rastlösa benen. Används vid måttliga till svåra fall.

✓ **Levodopa** – även kallat L-dopa. Påverkar också dopaminhalten och används främst vid lindriga till måttliga fall där sporadisk behandling räcker.

✓ **Opioider** – smärtstillande medel som kan behövas för de patienter som har mycket ont av sin RLS.

✓ **Intravenöst järn** – jäminjektioner kan ha god effekt för patienter med sekundär RLS som har alltför tömda järnförråd i kroppen.