

Livsguiden

Mai-Lis Hellénus,
professor
halsa
@expressen.se

Jessica Berghult,
stylist
skönhet
@expressen.se

Annika Rosell,
ekonomijournalist
pengar
@expressen.se

Ewa Söderström,
GI-expert
gi@expressen.se

Nina Jansdotter,
karriärcoach
karriär
@expressen.se

Eva Johansson,
mental tränare
psykologi
@expressen.se

”Nu lever jag ett rätt normalt liv

Ann Karlson fick hjälp mot sin värk i benen.

Ann hade så ont att hon slog sig själv och lindade gasbindor hårt runt benen. Som tur var träffade hon en läkare som visste vad som var fel: hon hade Restless legs syndrom. Nu behöver hon bara komma ihåg sina tabletter.

Text: JOSEFIN EKMAN

HÄLSA
Skaffa dig ett friskare liv

– Jag har alltid medicin med mig, i fickor, i väskor, i bilen. Men jag kan bli trött och dåsig av den så det får jag också tänka på, säger Ann Karlsson.

Hon tar framför allt medicin på kvällarna när besvären är som värst eller när hon ska sitta ner länge. Ann har ätit medicinen Sifrol i tio år.

Men RLS har hon haft betydligt längre. Redan som barn hade hon växtvärk – något som nu anses vara RLS.

– Det jag först märkte var att jag tappade styrkan i benen, jag orkade inte lika mycket på gymnastiken.

”Det första jag märkte var att jag tappade styrka i benen”

Besvären försvann under tonåren men återkom. Redan innan hon var trettio sökte Ann hjälp för sina smärtande lår. En läkare gav henne diagnosen restless legs syndrom och hon fick medicin direkt.

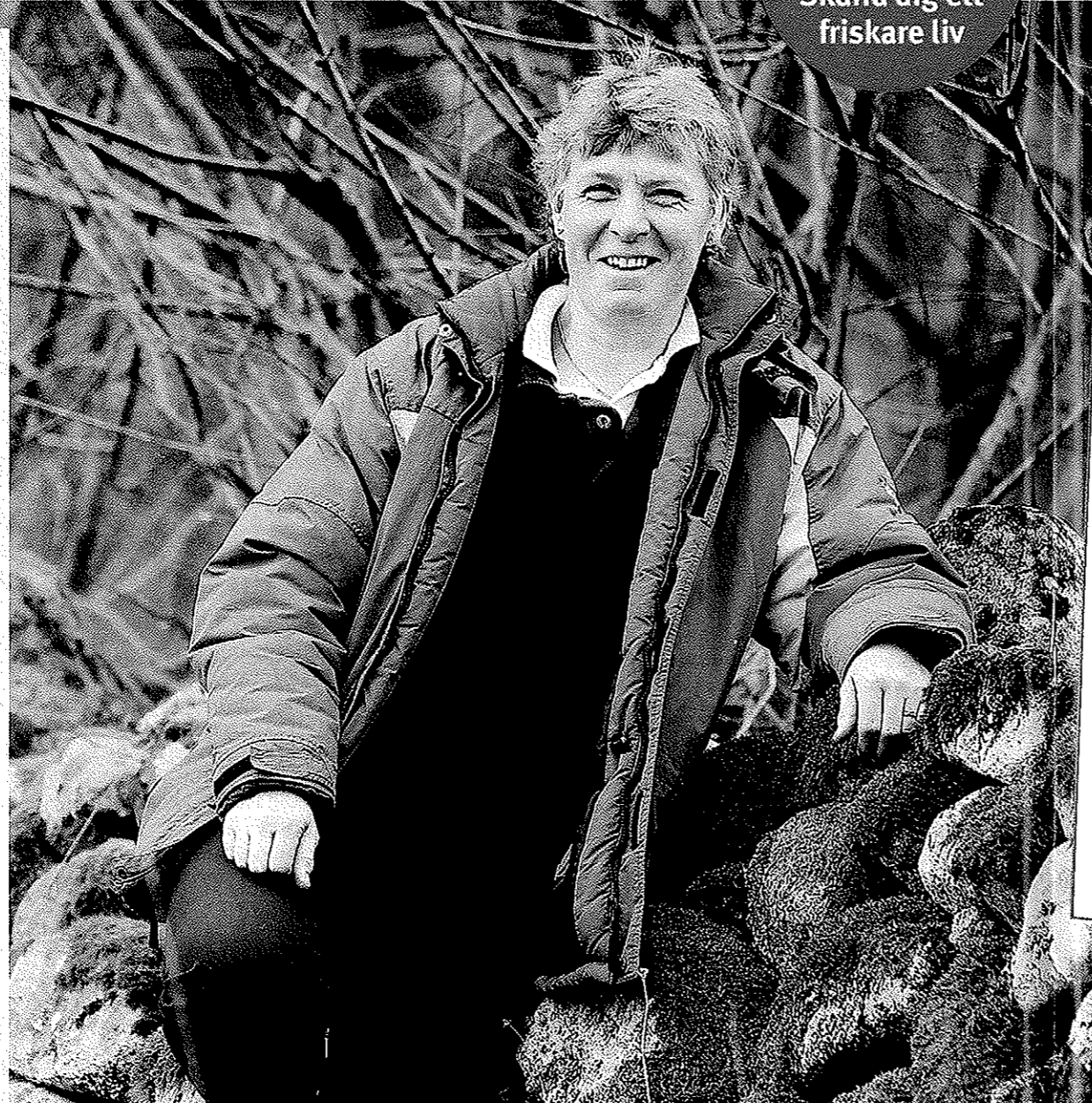
– Om jag glömmer ta tabletterna blir det tio resor värre. Mina smärtor sitter bara i låren, men det känns långt in. Ibland skulle jag vilja ta in en avlång diskborste i låren och riva runt, säger Ann.

Innan hon började med Sifrol hade Ann, sömnproblem.

– Nu lever jag ett rätt så normalt liv och gör det jag vill göra, så länge medicinen är med.

Men på bio sitter hon längst ut på raden för att kunna röra på sig. Hon föredrar därför en dvd hemma istället. När hon åkte på en lång bussresa för ett par år sedan hann hon knappt sätta sig innan besvären kom. Då får hon ta extra tabletter.

– Man måste kunna må bra och kunna leva. När man får besvär vill man bara sänga in sig i ett rum och vara själv det



HAR FÅTT HJÄLP. Ann Karlsson har restless legs syndrom. På kvällarna får hon smärtor i låren. ”Visa har ju sumtom hela dagen

TESTA – HAR DU RESTLESS LEGS SYNDROM?

- | | JA | NEJ | IBLAND |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Får du obehagskänslor i benen i form av stickningar, krypningar, hetta eller smärta? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Kommer obehagskänslorna oftast i vila, när du sitter eller ligger ner? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Känner du ett tvång att röra på dig när besvären kommer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Minskar besvären om du rör på dig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Kommer obehagskänslorna främst på kvällen och natten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Har du ofta problem med att somna eller vaknar du ofta under natten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Säger din partner att du sparkar mycket med benen när du sover? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Är du trött och orkeslös på dagen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Har fler i din familj liknande besvär? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SVAR: Om du har svarat ja på de flesta av frågorna har du antagligen restless legs syndrom. Kontakta en läkare för diagnos och behandling.

– Många har en lång startsträcka, från de första symptomen till diagnos och behandling kan det ta 20 år. RLS är en besvärlig men ofarlig sjukdom, som inte leder till Parkinsons och det finns bra hjälp att få, säger Johan Lökk, läkare och docent vid Karolinska Institutet i Solna.

Fakta om restless legs syndrom

■ RLS är en kronisk sjukdom som blir värre med stigande ålder. Cirka 10 procent av befolkningen i västvärlden beräknas ha RLS. I Sverige tror man att uppemot en miljon är drabbade. En tredjedel har så stora besvär att de behöver medicinsk behandling. Många RLS-drabbade har också problem med PLMS (Periodic Limb Movements in Sleep), muskelryckningar i sömnen som gör att benen och ibland även armarna rycker i sömnen. Det leder till yttlig sömn med många uppvaknanden vilket i sin tur gör att man blir trött på dagen.

Vem drabbas av

■ De flesta som får diagnosen är i medelåldern men har haft besvär i många år. Ungefär dubbelt så många kvinnor som män drabbas. – Äldre kvinnor har högsta risken och den ökar med sti-

gande drabb än så kan d förvä nerna orsak

Varför drabbas

■ Ärtligheten är stor, troligtvis mer än 50 procent. Orsaken är än så länge oklar men kroppens nivåer av järn och dopamin kan ha betydelse, samt hjärnans omkopplingar mellan aktivitet och inaktivitet.

Man RLS på gande Blod viditet, folsyra sjukdo

Vilken hjälp finn

■ Myror i benen? Här är tips på vad du själv kan göra för att förbättra din situation, och vad du bör undvika.

MOT LINDRIGA SYMTOM KAN DETTA HJÄLPA:

- ✓ Rökstopp.
- ✓ Distraherande mental aktivitet.
- ✓ Måttlig fysisk aktivitet (till exempel promenader).
- ✓ Varma eller kalla bad.
- ✓ Massage.
- ✓ Akupunktur.
- ✓ Yoga, meditation.
- ✓ Kognitiv beteendeterapi.
- ✓ Minskat alkoholintag
- ✓ Kaffe – för vissa förvärras dock symtomen.
- ✓ Tillskott av magnesium järn vitamin

BEHANDLING MOT ALLVARLIGARE SYMTOM:

– Man vet att RLS beror på någon form av störning i kroppens dopaminprocess. De läkemedel som används mot RLS, som Sifrol och Adartrel, är egentligen mediciner mot Parkinsons. Men de har en dopaminhärmande effekt och ges i låga doser till RLS-patienter, säger läkaren Johan Lökk.

LÄKEMEDEL SOM KAN FÖRVÄRRAS RLS:

- ✓ Medel mot illamående och yrsel.
- ✓ Allergimedel.