



I rörelse. Att arbeta i trädgården är en avkoppling för Eva Elmquist. Hon samlar på växter och har över 200 sorter.

Foto: Lotta Nyvall

# Restless legs

## Sjukdomen som gör det svårt att sitta still

Eva Elmquist kunde inte gå på blo, flyga eller sitta och titta på tv för att det kröp i benen. Sedan hon fick sin medicin är det bättre, men fortfarande vaknar hon flera gånger per natt och är alltid trött. Hon har sjukdomen restless legs syndrom.

– Tänk dig att någon kittlar dig och att du inte kan komma därifrån, så känns det. Då måste jag flytta på fötterna, men det hjälper inte, säger Eva Elmquist. Besväret beskrivs olika från person till person. En del beskriver det som myrkrångingar, en del som visste vad det var och andra som sockerdricka i benen.

Eva har haft kittlingarna i händer, fötter och armar sedan hon var liten, men på den tiden var det ingen som visste vad det var och det var inget man gick till läkaren för.

Hennes pappa hade det också så hon har den ärftliga, primära formen.

### Medicin som lindrar

Det var först för fyra år sedan som hon fick en medicin som

fungerar, eftersom den lindrar symtomen.

– Jag måste ha min medicin, skulle jag bli utan den vet jag inte vad jag gör.

Eva Elmquist hade provat andra mediciner tidigare, men ingen som fungerat. Att hon slut-

ligen hittade en som hjälpte var en tillfällighet.

– Jag var hos läkaren av en helt annan anledning när vi började prata om det här.

Det visade sig att läkaren hade en kollega som forskade på restless legs och som kunde hjälpa henne. Läkaren visste att parkinsonmedicinen Sifrol brukade hjälpa. Evtentligt har Eva råkat ut för augmentation, det innebär att läkemedlets effekt börjar avta och hon därför måste ta mer av medicinen. Där-

### • Restless legs syndrom

- drabbar tio procent av befolkningen
- beskrevs första gången 1845 av Professor Karl Ekbom
- finns i två former, primär och sekundär
- kan inte botas

för håller hon och hennes läkare på att prova fram lägen dos.

### Stressande när någon står

Innan hon fick sin medicin hade hon svårt att sitta still.

– Att åka buss eller flyga en längre sträcka var hemskt. Jag kunde inte heller sitta och titta på tv, jag fick gå fram och tillbaka.

Socialt är det också svårt eftersom det är ett irritationsmoment för folk om någon står upp.

– De blir jättestressade och frågar om jag inte ska sätta mig ner. Gör jag det får jag vråda och åla mig på en stol och då uppfattas det som om man har tråkigt.

Hon kör aldrig bil långa sträckor och när hon kör tar hon helst den automatväxlade så hon

kan flytta på fötterna ibland.

Sjukdomen gör också att Eva har svårt att sova, vilket medför att hon har svårt att vara med på möten och läsa böcker utan att somna. Sömnens brist påverkar även minnet och koncentrationen.

– Att bara vakna två gånger på en natt är lyx.

Under delar av sitt liv pressade sig Eva för att ändå klara av sitt arbete, vilket medförde att hon blev utbränd och sjukkriven.

### Framtiden oroar

Nu har hon fått påtryckningar från Försäkringskassan eftersom de har hårdare regler för sjukskrivningar. De anser att hon ska börja arbeta heltid senast i december.

– Ingen skulle vara gladare än jag om jag klarade av det. Anledningen till att jag startade mitt företag var att jag inte hittade något jobb jag kunde ta. Nu kan jag jobba den strand jag klarar av, när som helst på dygnet.

Sedan 2002 är Eva Elmquist med i restless legs förbundet.

– Det är skönt att prata med någon annan som har sjuk-

### • Eva Elmquist

**Bor:** Myra  
**Familj:** tre egna barn, man och häst två barn  
**Går:** driver Hjälsgröden  
**Intressen:** trädgård och miljö yrke som glasikonstruktör  
**Stark sida:** envist  
**Svag sida:** svårt för att säga nej.  
**Aktuellt:** i dag anordnar restless legs förbundet en träff för alla med restless legs på sjukhuset i Varberg, klaskan 13.00.

domen. Man kan få tips och råd var man ska vända sig, säger hon.

I dag har förbundet en träff för alla med restless legs på sjukhuset i Varberg. Där kommer Sten Sevborn att föreläsa.



LOTTA NYVALL  
 reporter, 0300 519 84