

Medicin

+ FÖLJ

Så kan du få hjälp mot pirr i benen

Experten: Okunskap om sjukdomen orsakar ett stort och onödigt lidande



FOTO: THINKSTOCK

HÄLSA i dag ☾ 11:35

Runt 750 000 svenskar uppskattas ha sjukdomen WED/RLS, Restless legs syndrom.

– Men trots att det är en av de vanligaste neurologiska sjukdomarna blir de drabbade ofta förbisedda och feldiagnostiserade i vården, säger Sören - Hallberg, ordförande i WED-förbundet.

RLS, restless legs syndrom, "rastlösa ben", benämns även WED, Willis-Ekbom disease.

WED/RLS är en kronisk neurologisk sjukdom. Den drabbar enligt internationella studier runt tio procent av den vuxna befolkningen, vilket motsvarar cirka 750 000 personer i Sverige.

Sjukdomen innebär att man upplever ett starkt tvång att röra på benen på grund av obehagskänslor djupt inne i vaderna och smalbenen.

Obehaget förvärras vid vila och inaktivitet, men försvinner helt eller delvis vid rörelse. Symtomen förvärras på kvällen och natten.

Obehaget beskrivs som myrkrypningar, bränningar, domningar, pirningar, stickningar, rastlöshet, klåda och smärta.

Sjukdomen kan även drabba andra kroppsdelar, som armarna och bålén.

Påverkar livskvaliteten

Följderna kan bli omfattande – sömnrubbingar, social isolering, huvudvärk, depression, hjärt-kärlsjukdom och högt blodtryck.

– Det beror sannolikt på stressen som patienterna utsätts för på grund av sömnbristen.

Livskvaliteten är klart nedsatt, säger Jan Ulfberg, läkare, docent, forskare och expert på WED/RLS.

– Många vaknar på natten och måste röra på sig för att få lindring. Personer med RLS har även benrörelser

i sömnen och det är störande att ha de här benryckningarna.

Sjukdomen påverkar den dagliga tillvaron och behovet att ständigt röra på benen inskränker det sociala livet.

– Man kanske inte vill gå på teater, bio eller middagsbjudningar, för man kan inte sitta stilla utan måste upp och röra på sig hela tiden, säger Jan Ulfberg.

Drabbar oftare kvinnor

Enligt epidemiologiska studier i Sverige 2001 besväras 5,8 procent av männen och 11,4 procent av kvinnorna av RLS.

– Det är en klar övervikt bland kvinnor och sjukdomen ökar med stigande ålder.

Bland kvinnor i 70-årsåldern beräknas var tredje vara drabbad.

Två tredjedelar av alla med RLS har lindriga symtom. Medan var tredje har så svåra symtom att livskvaliteten försämras påtaglig.

– En tredjedel är så pass drabbade att de behöver mediciner. Många är sjukskrivna, säger Sören Hallberg, ordförande i WED-förbundet.

Det rör sig om cirka 250 000 personer i Sverige.

– Den här patientgruppen har väldigt svårt att somna och har nästan ingen djupsömn alls och drömsömnen är sönderslagen. Sömnen är kort och ytlig och då mår man väldigt dåligt på dagen för att man inte har sovit ordentligt, säger Jan Ulfberg.

Men kunskaperna om RLS inom sjukvården är, enligt WED-förbundet, bristfällig och sjukdomen en av de mest underdiagnostiserade.

– Okunskapen medför tyvärr ett stort och onödigt lidande för de drabbade, säger Sören Hallberg.

– Primärvården vet väldigt lite om den här sjukdomen. Varken läkare eller patient vet ofta inte vad det är för sjukdom och det kostar samhället en massa pengar. Många får inte heller den medicin de ska ha, eftersom deras läkare vägrar skriva ut den.

Sjukdomen har hög ärftlighet. Denna primära form utgör 60 procent av fallen.

Den sekundära formen har andra orsaker, till underliggande sjukdom, järnbrist i hjärnan, brist på B12, folsyra eller selen. Järnbrist är den vanligaste orsaken som gör att även många gravida drabbas, men symtomen går över när barnet föds.

Andra drabbade är patienter med sömnapné (på grund av syrebrist), fibromyalgi och andra reumatiska sjukdomar.

Syre och järn spelar in

Studier har visat att transporten av järn in i hjärnan nattetid är störd hos dem med WED/RLS.

Enligt nya rön spelar även syrehalten i atmosfären en viktig roll. På höjder över 2 500 meter är sjukdomen vanligare än vid havsnivå.

– Patienterna med RLS har syrebrist i vadernas muskulatur, det har vi sett i vävnadsprover, säger Ulfberg.

Annan neurologisk sjukdom, diskbråck med nervpåverkan och åderbråck är andra orsaker till RLS. Även vissa läkemedel, som antidepressiva, kan starta sjukdomen eller förvärra symtomen. Det finns nya data som tyder på att sjukdomen kan initieras eller förstärkas av för mycket dopamin (signalsubstans) i synapsen.

Det finns hjälp att få



FOTO: HENRIK HANSSON

Många med restless legs har så svåra symtom att deras livskvalitet blir påverkad. Men det finns hjälp att få.

– Med en välbehandlad sjukdom kan de flesta patienterna leva ett relativt normalt liv, säger docenten Jan Ulfberg.

Runt 250 000 svenskar beräknas ha så svåra besvär av den kroniska sjukdomen WED/RLS, att de behöver läkemedel.

– Livskvaliteten är klart nedsatt. Var tredje drabbad behöver medicinsk behandling, säger Jan Ulfberg, läkare, forskare och specialist på RLS.

Och det finns hjälp att få.

De etablerade behandlingarna är:

- ▶ Dopaminerga läkemedel.
- ▶ Opioider.
- ▶ Antiepileptisk medicin.
- ▶ Bensodiazepiner.

Dopaminerga läkemedel är förstahandsalternativet.

– Levodopa hjälper mot restless legs. Men det ska man helst inte ta varje kväll, utan vid behov. Har man gravare symtom får man komma in på andra läkemedel, som Sifrol, säger Jan Ulfberg.

Sifrol innehåller en dopaminagonist som stimulerar dopaminreceptorerna i hjärnan. Det utlöser nervimpulser i hjärnan som kan hjälpa till att kontrollera kroppens rörelser. Han varnar dock för alltför höga doser, eftersom det kan göra att symtomen förvärras.

– Om symtomen förvärras, då ska man inte öka dosen, utan sänka den eller fördela dosen över dygnet eller gå över till plåster.

Andra läkemedel som Adartrel har mer kortverkande effekt, medan Neupro, ett plåster man byter en gång per dygn, har mer långverkande effekt.

– Om det inte fungerar kan man tänka sig en opioid, som Targiniq, som är mycket effektiv, säger han.



FOTO: SOFIA NAHRINGBAUER

För Gunnel Färm, 73, var medicinen en befrielse

Sjukdomen finns i släkten.

Men det var inte förrän sonen drabbades som Gunnel Färm, 73, insåg att hon lider av restless legs.

Medicin blev räddningen.

– Det blev en stor lättnad.

Gunnels son var i 20-årsåldern när han fick diagnosen RLS, restless legs syndrome. Han låg i sängen och sparkade om nätterna.

– Jag blev uppmärksam på sjukdomen när min son fick den. Jag kom på att det nog var så att jag själv hade restless legs, säger Gunnel Färm.

– Det var när jag satte mig på bio och konserter - åh, vad jobbigt det var – som jag måste ställa mig upp för att det skulle gå över.

De insåg snart att alla fyra i familjen hade sjukdomen. Gunnel, båda barnen och även deras pappa har den primära, ärftliga formen.

– Våra barn har blivit väldigt hårt drabbade.

Obehag i vaderna

Under eftermiddagen kommer symtomen och förvärras sedan under kvällen och natten. Obehaget känns djupt inne i vaderna.

– Det drar och drar i benen. Det är en obetvinglig känsla av att jag måste röra och sträcka på benen.

Hon sitter och vickar på fötterna och sträcker på benen och anklarna för att det ska gå över. Men det gör det inte.

– Det enda som hjälper är att jag ställer mig upp. Sedan kommer det tillbaka när jag sätter mig ner. Det hjälper inte att jag rör på benen.

Nattsömnen blir svårt störd.

– Det går ju inte att sova. Jag sov bara i korta snuttar, någon halvtimme då och då.

Det har hänt att hon klivit upp mitt i natten och ställt sig för att stryka för att hon inte kan ligga stilla.

Gunnel fick diagnosen RLS i 50-årsåldern och medicinerar sedan dess med Sifrol, en dopaminagonist.

– Det är en stor lättnad, för jag slipper symtomen. Det är ju de som är jobbiga för oss drabbade, säger Gunnel.

Hon tar en depåtablett varje morgon och vid akuta behov även en Madopark quick mite, som har effekt inom en halvtimme.

Blev ordförande

Gunnel Färm har en bakgrund som statlig ämbetsman, generaldirektör och landstingspolitiker (S).

Nu är hon ordförande i WED-förbundets Stockholmsavdelning.

– Svårigheterna att beskriva symtomen gör att vi har svårt att få vården att ta sjukdomen på allvar. Man säger ”myrkryp” och ”pirr i benen” och det låter ju inte så allvarligt.

– Men det kan få väldigt allvarliga konsekvenser om man inte kan sova på nätterna eller avstår från sociala aktiviteter.

DET HÄR ÄR WED/RLS

▶ Syndromet är en kronisk neurologisk sjukdom och beskrevs av läkaren Thomas Willis på 1600-talet. Läkaren Karl-Axel Ekbom myntade begreppet ”restless legs” 1945.

▶ Drabbar runt tio procent av den vuxna befolkningen.

▶ Det finns fyra huvudkriterier för diagnosen WED/RLS:

1. Obehagliga förmimmelser i benen och ibland i armarna.
2. Besvären uppstår vid vila.
3. Man känner ett tvång att röra på sig och aktivitet lindrar symtomen.
4. Symtomen uppträder de första åren enbart kväll/natttid.

▶ Besvären beskrivs som brännande, domnande, hettande, krypande, pirrande, smärtande, stickande, svidande, värkande. ▶ Även andra kroppsdelar kan drabbas, som armar, händer eller bål.

▶ En tredjedel bedöms ha så svåra besvär att de behöver mediciner.

▶ Debuterar vanligen i 40–50-årsåldern.

▶ Sjukdomen är dubbelt så vanlig bland kvinnor som män.

▶ Förekomsten ökar dramatiskt med stigande ålder. Var fjärde kvinna och var åttonde man i 80-årsåldern lider av RLS.

▶ Även barn drabbas – 2–4 procent.

► Hög ärftlighet.

Källor: www.wedforbundet.se, Boken "Ett liv med rastlösa ben och dålig sömn" (Circad 2016).

LÄS OCKSÅ

PLUS Nya rön: Kan bota depression på en dag



MARY MÅRTENSSON



7 juni 2018 ☺ 11:35

ARTIKELN HANDLAR OM

Medicin

+ FÖLJ

Hälsa

+ FÖLJ

ANNONS

LÄS OCKSÅ

16 maj **HÄLSA**

PLUS Malin blev kvitt halsbrännan med ny metod

27 maj **HÄLSA**

PLUS Nytt piller får dig att rasa fem procent i vikt

18 maj **HÄLSA**

Forskare kan ha hittat orsaken bakom PCOS

26 april **HÄLSA**

PLUS Succémetod halverar risk för ny stroke

10 maj **HÄLSA**

PLUS Expert: Tandlagningar kan göra dig svårt sjuk

▲ TILL TOPPEN