



HÄLSOREDAKTÖR:  
LOTTA MELLBERG,  
TEL 08-714 95 00  
ONSDAGAR  
10.00-12.00

Restless legs, rastlösa ben, låter inte speciellt allvarligt. Myrkrypningar inte heller. Men när man läser om Barbro som i årtal aldrig kunde sova mer än en timme i taget, så får begreppet en annan innebörd. Har du myrkryp i benen? Läs och lär!

Lotta

Det sticker och kryper i benen så man tror att man ska bli tokig, berättar Barbro. Hon har haft svårt att sitta still och att sova på nätterna. Nu har hon äntligen fått hjälp...

AV LOTTA MELLBERG  
FOTO: JOHAN LINDBLOM/JÖNKÖPINGSPOSTEN  
TECKNING: BIRGITTA FOLCKER-SUNDELL



Barbro älskar att cykla. Så fort snön smält i Jönköping tar hon fram sin cykel. Att motionera stoppar myrkrypen i benen.

Barbro lider av myrkrypningar i benen:

## Jag har vandrat miltals på nätterna

missvisande. Myrkrypningar är ofta ärftliga. – Mina föräldrar hade samma problem. Båda två var uppe och nattvandrade. Min bror har liknande besvär, men inte lika mycket, berättar Barbro Dahlberg.

För Barbro kommer de flesta känningarna från rygglutet, benen är det inte lika illa med. När hon har gått och lagt sig, så manar kroppen henne att stiga upp igen.

Barbro läste om Restless legs i Året Runt för ett par år sedan,

där fick hon veta att det gick att behandla. Hon bestämde sig för att söka vård.

– Sjukdomen har verkligen ställt till det för mig genom åren. Men nu är det under kontroll. Att kunna sova sex timmar på raken anser jag vara en lyx, säger hon.

Barbro får två olika mediciner. Den ena är ett muskelavslappande och lugnande medel som heter apozepam och det andra är ett läkemedel som används vid Parkinsons, Sifrol.

– Jag har fått ett nytt liv. För ett tag sedan var jag och tittrade på "Cirkusprinsessan". Jag fick visserligen stå upp stora delar av sista akten, men för två år sedan hade jag inte ens kunnat drömma om att gå på teater, säger hon.

Även om Barbro är mycket, mycket bättre nu, kan det hända ibland att hon fortfarande får gå upp på nätterna.

– Då städar jag. Jag dammar och putsar. Jag torkar gärna dörrar och annat som innebär att jag får sträcka ut ryggen och benen ordentligt. Men man får ju ägna sig åt tyst städning. Dammsugning tar jag dagtid, berättar hon.

Att motionera och röra på sig är väldigt viktigt för den som lider av restless legs. När det är vackert väder är det inga problem att hålla i gång. Barbro älskar att cykla. Hela sommarhalvåret susar hon fram på sin röda stälspringare. På vintern

är det värre. När gatorna är hyfsat halkfria promenerar hon. Men också när det är dåligt väder finner hon på råd.

– Då tar jag hissen ner i källaren och går fyra trappor. ☐



### Behandlingar mot Restless legs

- De behandlingar som finns är:
- Levodopa
  - Dopaminagonister
  - Muskelavslappande medel
  - Kramplösande medel

## Förr ansågs det som en banal krämpa

Många som lider av Restless legs får än i dag inte hjälp mot sina besvär, eftersom sjukdomen fortfarande är relativt okänd. Men det finns bra behandlingar.

Restless legs (RLS) är "det vanligaste tillstånd du aldrig hört talas om" står det på den amerikanska patientföreningens hemsida. Och så är det kanske.

Omkring tio procent av befolkningen anses ha känningar av RLS, som myrkrypningar, sveda, stickningar, ryckningar, domningar eller smärta i benen. Av dem är det troligen 80 000 till 100 000 som skulle behöva få behandling.

– RLS är okänt även bland vårdpersonal. Därför är det många som inte får någon hjälp mot sina besvär, trots att det numera finns bra behandlingar, säger docent Jan Ulfberg, le-

dande forskare kring sjukdomen.

Fenomenet Restless legs upptäcktes och döptes av en svensk för över 50 år sedan.

– Karl-Axel Ekbom var 50 år för tidig med sina fynd. Hans viktiga forskning föll i glömska tills amerikanerna tog upp den igen för cirka femton år sedan, säger Jan Ulfberg.

RLS kan ge många olika besvär:

- Krypningar
- "Maskar under huden"
- Klåda
- Domningar
- Spritningar
- "Sockerdricka i benen"
- Värk
- Brännande känsla
- Rastlöshet

är några av dem. Hur stora besvär man har skiftar förstås från en individ till en annan. En del har bara lätta besvär, för andra är tillståndet nästintill outhärdligt. Många drabbas av depression.

– Det hänger troligen samman med att RLS ofta ger allvarliga sömnstörningar. Den som inte kan sova mer än en timme i taget mår naturligtvis

utomordentligt dåligt, säger Jan Ulfberg.

Fram tills för tio-femton år sedan ansågs myrkrypningar i benen som en banal krämpa, ingenting att fästa så stor vikt vid. Det var först när sömnforskningen kom i gång ordentligt som forskarna kopplade samman RLF och sömnproblem.

– Vi har lärt oss på vägen. Det finns många, framför allt medelålders kvinnor som har så stora sömnproblem att de har allvarliga problem att klara av jobbet. De är helt enkelt jätte-trötta när morgonen kommer, säger docent Ulfberg.

Den vanligaste orsaken till RLS är ärftlighet. 60 procent av alla som drabbas har en gen som orsakar problemen.

De som har problem med njurarna drabbas ofta. Nästan alla som måste ha dialys har också RLS.

Graviditet utlöser ofta RLS, men problemen försvinner nästan alltid efter förlösningen. För att sedan komma tillbaka vid nästa graviditet.

Järnbrist tros vara en annan viktig orsak till myrkrypningar i benen. Blodgivare och gravida drabbas oftare. De har ofta lågt järnvärde.

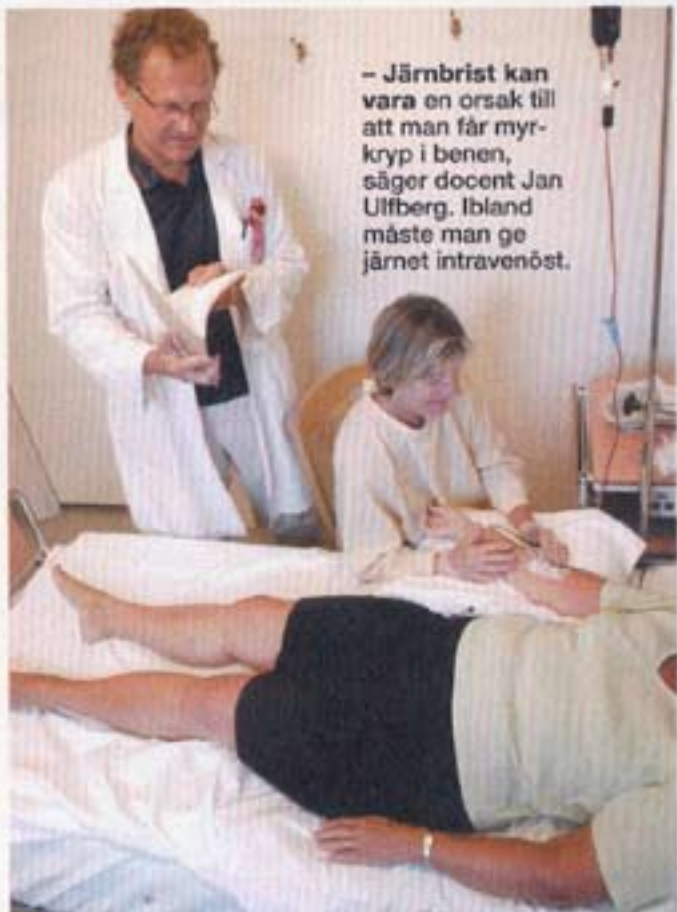
– En annan grupp är medelålders kvinnor som har sin mens kvar. De har ofta järnbrist, förklarar Jan Ulfberg.



Docent Jan Ulfberg är Sveriges ledande forskare i sjukdomen Restless legs.



# Den hälsa



– Järnbrist kan vara en orsak till att man får myrkryp i benen, säger docent Jan Ulfberg. Ibland måste man ge järnet intravenöst.

## Hjälp finns nästan alltid

Ny forskning tyder på att alltför låga värden av dopamin, en signalsubstans i hjärnan, kan utlösa RLS. Dopamin är också den vanligaste behandlingen av myrkrpningar i dag. För att dopamin ska kunna bildas krävs det järn. Järnbrist kan alltså orsaka brist på dopamin. Kanske är det där kopplingen mellan RLS och graviditet ligger.

– Då är det ju enklare och bättre att ge järn i stället för dopamin, säger Jan Ulfberg.

**Den som tycker sig ha symptom på RLS kan alltså bara gå till apoteket och köpa järntabletter?**

– Nej, absolut inte. Järnbristen måste konstateras med ett blodprov. Det räcker inte med att ta ett vanligt Hb, utan ett prov på *ferritinvärdet*. Doktorn måste ha klart för sig att en patient med Restless legs behöver ha mera järn än andra. Ferritinvärdet bör ligga över 45

– mot normalt 10, säger Jan Ulfberg.

– Och för att få upp järnvärdet räcker det sällan med tabletter, utan järntillskottet måste ges intravenöst annars tar det alldeles för lång tid att nå resultat. Dessutom har vissa personer svårt att tillgodogöra sig järn i tablettform, förklarar docent Ulfberg, som leder en stor studie just för att se vilken effekt järntillskott i sprutor har på RLS.

Docent Jan Ulfberg menar att det finns en stor okunskap inom sjukvården om RLS. Även om det forskas mycket har resultaten ännu inte kommit ut.

– Det finns många bra och effektiva behandlingar och vi kan nästan alltid hjälpa patienterna. Trots det är det bara en bråkdel av alla som har RLS, som får någon hjälp över huvud taget, säger docent Ulfberg. □