



HÄLSOREDÅKTÖR:  
LOTTA MELLBERG,  
TEL. 08-714 95 60  
ONSDAGAR  
19.00-12.00

## Din hälsa

Det finns många sjukdomar som man faktiskt kan bota eller åtminstone lindra symtomen på. Restless legs, "rastlösa ben" är en sådan sjukdom. Mängder av människor har värk i ben och ibland armar, får natt-sömnen störd och mår riktigt dåligt fullständigt i onödan. Läs här om RLS, den okända folksjukdomen.

Lotta

Tidigare vandrade Gunilla genom sina nätter, eller bankade på benen för att få lite lindring från krypningarna. Nu sover hon lugnt, tack vare effektiva läkemedel.

AV IRENE AHLBERG  
FOTO: HANS RUNESSON

■■■ - Tänk dig en ilande, vidrig tandvärk, fast i benen!

Gunilla Gustavsson, 43, i Växjö, försöker förklara den smärta som till slut blev så olidlig att hon inte längre stod ut.

Restless Legs Syndrom, rastlösa ben-syndromet, för tankarna till ett ständigt, otåligt vandrande fram och tillbaka. Men värken kan också vara svår.

I efterhand har Gunilla förstått att restless legs ligger i släkten. Hennes mormor gick uppe på nätterna på grund av krypningar i benen och hennes mamma har haft mycket värk. Självt har också Gunilla plågats av värk i många år och fått diagnosen fibromyalgi.

- När jag var liten hade jag mycket "växtvärk". Nu vet jag att det troligen var symtom



- Nu har jag äntligen fått en medicin som hjälper mot mina sprittande ben, säger Gunilla.

# Nu slipper jag vandra omkring på nätterna

på restless legs redan då.

När Gunilla fyllt 40 blev smärtorna värre, särskilt efter motion.

-Om jag tränat en timme kunde jag inte sova på natten. Benen stelade och läste sig och jag fick otroligt ont, berättar hon.

När hon väl lyckats somna för

benen hit och dit, hon förstörde sömnen även för sin sambo. Gunilla sökte läkare men alla prover som togs var normala och ingen förstod sig på symtomen.

-Men läkarna tog bara prov på blodvärdet, inte ferritinvärdet. Vi som har restless legs ska

ha ett högre värde än vad som är normalt för andra för att må bra.

Våren och sommaren 2003 blev en plåga för Gunilla. Hon slog på sina smärtande ben för att lindra obelagen. På nätterna gick hon omkring. Smärtan och krypningarna hade också spridit sig till högra armen.

## Intravenöst järn hjälper

Världens första studie där man testat att ge järntillskott intravenöst i behandlingen av patienter med restless legs är nu klar. Resultatet visar entydigt att det är den överlägset bästa behandlingen.

- Detta är ett genombrott och kommer att bana väg för nya behandlingsrutiner av patienter med restless legs, säger Jan Ulfberg, docent och kliniskansvarig för den svenska studien.



- Jag trodde jag skulle bli tokig. Jag sov bara tio timmar på 14 dagar och orkade inte längre.

I samma vecka hade hon läst en artikel om en kvinna med restless legs.

### MÅNGA VET INTE VAD DE LIDER AV

- Den handlade ju om mig, tyckte jag! Jag kontaktade kvinnan som också var aktiv i RLS-förbundet och fick all information jag behövde för att förstå vad det var för fel på mig. Sedan ringde jag till vårdcentralen och bokade tid. Jag berättade att jag hade restless legs och bad dem gå in på förbundets hemsida och läsa på om det. Det gjorde de faktiskt, så när jag kom dit remitterades jag direkt till en neurolog, fortsätter hon.

Neurologen bekräftade diagnosen och skrev ut läkemedlet Sifrol. Det förändrade Gunillas liv totalt. Sifrol är en så kallad dopamin-agonist som stimulerar receptorerna i hjärnan att ta upp signalsubstansen dopamin.

- Nu kan jag leva ett bra liv, men jag måste förstås anpassa mig. Jag kan inte jobba för många timmar.

Gunilla driver Hälsans Hus i Växjö, där hon också leder yogagrupper och jobbar som massör, andningspedagog och aromaterapeut.

Hon ser också till att motionera mycket, äta sunt och undvika alkohol så mycket som möjligt, eftersom besvären blir mycket värre av vin och sprit.

Restless legs kan ha diffusa symtom.

- Många drabbade har till exempel inte myrkrpningar utan bara svår värk. Då är det lätt att man får fel diagnos.

- Men sök hjälp, och läs på så mycket som möjligt innan du går till din läkare. Det finns mycket bra information på RLS: s hemsida. Be läkaren titta på den när du beställer tid. Eller ta med dig en broschyr, avslutar hon.

FOTNOT: RLS hemsida: [www.restlesslegs.nu](http://www.restlesslegs.nu) Restlesslegs-förbundet har tel 08-53 02 94 25

## Medicinspecial: RESTLESS LEGS

# I dag finns effektiva mediciner mot restless legs

Restless legs är ofarligt, men kan vara väldigt obehagligt och leda till att man inte får tillräckligt med sömn. Med dagens mediciner blir många av med "myrkrypen". Bara man får rätt diagnos.

AV IRENE AHLBERG  
FOTO: BULLS

■■■ Myrkrpningar, klåda, smärta, rastlöshet och sprittningar i benen, framför allt på natten. Trötthet, deppighet och olust under dagtid.

Restless Legs Syndrome, RLS, plågar omkring en miljon svenskar. Många får ingen behandling eller ens en diagnos. Och ändå finns det effektiv hjälp att få för alla som drabbats.

Trots att den är så vanlig, är RLS en av våra mest okända och underbehandlade sjukdomar. En anledning är att man först på senare år har börjat undersöka och utreda patienter med sömnproblem noga och då upptäckt att sömnsvårigheterna beror på RLS-symtom. Muskeltryckningar i benen gör att man vaknar eller sover dåligt på nätterna.

Arton år tar det i genomsnitt innan en person med restless legs får rätt diagnos. En del skäms över att berättas om besvären, de är rädda för att bli betraktade som hypokondriker. Symtomen kan också vara svåra att beskriva för doktorn.

- Många med restless legs vänjer sig efterhand och tror till slut att besvären är helt naturliga. Inte förrän de får en effektiv behandling upptäcker de hur bra de egentligen kan må, säger Johan Lökk, överläkare vid Neurogeriatriska sektionen på Geriatriska kliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

Många läkare har också varit okunniga om att de diffusa och svårbeskrivna symtom som deras patienter har beror på en sjukdom. De känner heller inte till att det i dag finns effektiv be-

Besvären ökar på natten

### Viktigt prov:

Ferritin är ett protein som finns inne i cellerna och är kroppens normala deponeringsform för järn. Medan ett blodprov där man mäter blodvärdet, HB, visar järnvärdet i blodet, så visar ferritinprovet hur järnvärdet ser ut i depåerna i kroppen. Man kan ha normala HB-värden men lågt ferritin. När det gäller restless legs är det viktigaste hur järnnivån ser ut i hjärnan, inte i blodet. Därför är det viktigt att ta ferritinprov för att ställa diagnosen.

### Vad RLS kan bero på:

- 60 procent av fallen har ärftlig bakgrund.
- För liten produktion av dopamin i hjärnan.
- Andra sjukdomar som ger skador på nervsystemet, epilepsi, diabetes, reumatoid artrit m.m.
- Järnbrist. Men det är inte enbart järnnivån i

- blodet som har betydelse för dopaminfunktionen utan järnnivån i hjärnan och järndepåer.
- Brist på folsyra eller B12.
- Graviditet.
- Läkemedel mot andra sjukdomar.
- Kaffe, alkohol, te och choklad.