

Nu slipper jag myrkryp i benen

– och sover som en stock

I trettio år led Ritva av restless legs. Hon har provat hundratals råd hon fått av läkare, som inte förstod vad hon led av. Nu har hon äntligen fått ett läkemedel som hjälper.

AV LOTTA MELLBERG FOTO: JANNIS POLITIDIS

■ Ritva Persson vara bara 20 år när myrkrypningarna började. I början var det mest irriterande och ibland hade hon svårt att somna. Men till slut kunde hon varken gå på bio, teater eller någon annanstans där man måste sitta stilla. Och nätterna var förfärliga.

– Jag sov inte ordentligt en enda natt på över 20 år. Det var förfärligt! säger Ritva som nu hunnit fylla 51.

När problemen började för mer än trettio år sedan var det ingen som kände till "RLS", restless legs-syndromet. Och ingen visste hur det skulle behandlas. Ritva sökte upp den ena läkaren efter den andra. Och hon fick råd av dem alla.

– Den ena sa att jag skulle ta varma fotbad, den andre att jag skulle ta kalla. Någon rekommenderade mig att försöka sova med fötterna i högläge, en annan trodde att det skulle hjälpa om jag höll benen lägre än hjärtat. Många uppmanade mig att äta salt. Jag tvingade mig att svälja en–två teskedar salt om dagen. Ja, tänk, vad gjorde man inte. Och ingenting hjälpte!

För Ritva, liksom för alla andra med RLS, blir umgängeslivet påverkat. Det går väl an att sitta och vicka på fötterna, ställa sig upp och gå rundor så länge man är

med dem som känner en och vet vad det är frågan om. Men att gå på restaurang, bio eller teater är inget man längtar efter.

– Det blir jättejobbigt. Folk undrar ju vad man håller på med. En del blir jätteirriterade. För ett par år sedan förvärrades sjukdomen så att hon förutom värken fick stora sömnproblem.

– Det fanns nätter då jag tänkte att det vore lika bra att de amputerade benen på mig. Det var så förfärligt och jag var alldeles slut.

Ritva började söka information på Internet och hittade Restless Legs Förbundet – en patientförening för alla med myrkrypningar och sömnproblem. Via dem fick hon tips om ett sömnlaboratorium som skulle kunna ge svar på om hon sov lika dåligt som hon trodde.

– Nog fick jag svar alltid. Jag sov inte så dåligt som jag trodde. Jag sov mycket sämre. Det var en ren katastrof, sa doktorn. Han skrev genast ut Sifrol, en medicin som förändrade mitt liv totalt. Det var helt fantastiskt! Jag har över huvud taget inget besvär alls längre. Jag sover som en stock om nätterna. Restless legs räknas

nu som en folksjukdom, som var tionde svensk lider av.

– Det är en sjukdom som kan bli gravt handikappande om man inte får behandling. Den som inte får sova ordentligt blir okoncentrerad, trött, grinig, säger docent Johan Löök som är överläkare på geriatriska kliniken på Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge utanför Stockholm.

Dopaminagonisten Sifrol godkändes i somras för behandling av folksjukdomen restless legs i hela EU och är hittills det enda läkemedlet som är

godkänt. Nu har också forskare vid Karolinska Institutet slagit fast att de personer som drabbas av restless legs har för låga nivåer av dopamin i hjärnan.

– Jag och många andra specialläkare har skrivit ut medicinen i flera år, men godkännandet innebär att de drabbade nu äntligen får tillgång till en effektiv behandling. Trots att sjukdomen är så vanlig, lider många drabbade i det fördolda utan att få rätt behandling. Märktalet bland de drabbade är stort. Besvären missförstås, doktorn ställer ingen eller fel diagnos och patienterna får ofta ingen eller fel behandling, säger Johan Löök. □



Under många år sov Ritva knappt på nätterna.

Vissa nätter önskade jag att benen var amputerade!

Fakta om restless legs

- Restless legs är ett vanligt tillstånd som yttrar sig som en obehagskänsla och oro i underbenen. Besvären beskrivs ofta som "myrkrypningar" eller som att det suger eller spänner inne i benen och man får svårt att sitta still. Symtomen uppstår oftast vid vila och lindras av att man rör på benen. Känslan av obehag sitter vanligtvis djupt inne i benen, någonstans mellan knäna och fotlederna. Besvären förekommer dock ibland även i lår, fötter och armar. I vissa fall uppträder även värk och smärta.

Restless Legs Förbundets hemsida har adressen www.restlesslegs.nu. Du kan också nå förbundet via telefon 070-540 00 47.