



Susanna har fått järnbehandling:

Äntligen är det lugnt i mina ben!

Efter många år med "rastlösa ben" och sömlösa nätter har Susanna äntligen blivit frisk. Tack vare järnbehandling kan hon sitta still och sova gott igen. Av SUSANNA HAUFFMAN Foto: DAN LINDBERG



BENKRAMPER
OCH
RESTLESS LEGS

Susanna Eriksson, 47, är en "lantis" som bor med man och två barn på en gård i Viby socken, mellan Laxå och Hallsberg.

Men hon är också tjänsteman på ett stort företag och sitter ibland i sammanträden. Och det har varit en mardröm. Susanna har nämligen en svår variant av restless legs.

– Jag har tidigare varit engagerad i flera styrelser och att sitta på långa möten som håller på en hel dag har varit en ren pina.

Rastlösa ben har Susanna haft i hela sitt liv.

– När jag var liten sa jag till mina föräldrar att jag var "damsig" i benen! Det kröp och pirrade, jag kunde inte sitta stilla längre stunder. Jag var tvungen att gå upp och sprattla lite.

– När jag blev äldre blev det ännu plågsammare. Att exempelvis sitta med

kompisarna på bio var nästan olidligt.

De rastlösa benen går i släkten. Mamman har det, morfar hade det. Susannas bror och yngsta son har det.

BLEV FÖRSÖKSPERSON

De sista tio åren har Susanna också haft svårt att sova på grund av sina rastlösa ben.

– Tidigare var slängen min fristad – när jag gick och la mig på kvällen lugnade mina ben ner sig.

Men för tio år sedan var det slut med den nattliga friden.

– Jag somnade men efter en dryg timme vaknade jag. Jag gick upp på toa och försökte sedan tvinga min kropp att somna om. Ofta vaknade jag en gång till under natten. Det var hemskt, jag ville inte vakna för jag var så fruktansvärt trött, men benen levde sitt eget liv.

I en tidning 2004 såg Susannas mamma en annons om att läkaren **Lena Leissner** sökte personer till en studie om restless legs, och Susanna tog chansen att bli försöksperson. Hon blev intervjuad, fick lämna blodprov och bedömdes som lämplig. Den ena gruppen fick placebo (verkningslös behandling) och den andra fick järnbehandling.

Susanna märkte på en gång att det var det riktiga medlet hon fick.

– Det blev lugnt i benen och i helkroppen! Pirret finns kvar men så dov att jag inte behöver gå upp och röra på mig. Jag kan sitta lugnt på mina möten, se en hel film på TV och sova hela natten – För mig är det en fantastisk framgång, säger Susanna.

Ungefär en gång i halvåret fyller hon på sitt järn och känner inga som helst biverkningar.



Expedition
ÖVERLÄKARE
Lena Leissner

– En dag kanske vi kan manipulera bort anlaget till rastlösa ben, säger sömnforskaren och överläkaren Lena Leissner.

Sjukdomen är ärftlig

Fler kvinnor än män blir nattvandrare på grund av "myrkrypningar" i benen.

– De flesta har en släkting med samma problem, säger läkaren Lena Leissner.

Av SUSANNA HAUFFMAN Foto: DAN LINDBERG

Rastlösa ben" är en väldigt vanlig åkomma. Ungefär tio procent av Sveriges vuxna befolkning har då och då problem med "myrkrypningar", domningar, stickningar, "elektricitetskänsla" eller känsla av "maskar under skinnet". I svåra fall också smärta av varierande styrka.

Det medicinska namnet är RLS, Restless Legs Syndrome. Dubbelt så många kvinnor som män lider av sjukdomen. Besvären brukar ofta börja runt 40-årsåldern men kan finnas redan i barndomen.

De flesta som lider av RLS har stora problem med sömnen – dels är det svårt att somna, dels vaknar de flera gånger under natten och måste gå upp. De blir så kallade "night walkers", nattvandrare. Gemensamt för alla med RLS är att rörelse ger lindring och att besvären oftast försvinner när man gått och lagt sig.

Omkring två, tre procent har så svåra besvär att de måste få behandling. De blir trötta och okoncentrerade på dagtid, har ibland svårt att sköta sitt arbete. Minnes-

och koncentrationssvårigheter är också vanliga.

Mer än hälften har nära släktingar med RLS, berättar **Lena Leissner**, sömnforskare och överläkare vid neurokliniken, Universitetssjukhuset i Örebro.

– Sjukdomen är ärftlig men den kan hoppa över en eller ett par generationer.

En dag kanske man hittar något sätt att manipulera bort det här anlaget till rastlösa ben.

– Vi vet var i arvsmassan felet sitter, en tysk forskargrupp har identifierat tre kromosomer som är inblandade, säger Lena Leissner.

RYCKIG OCH YTLIG SÖMN

Som om inte myrkrypningarna vore nog kan man också ha RLS i kombination med något som kallas PLM, Periodic Limb Movements, berättar Lena Leissner. Det innebär upprepade ryckningar i ben eller armar under sömnen, ibland flera hundra gånger per natt. Ryckningarna ger så kallade mikrouppvaknanden under tre till sex sekunder. Man vaknar inte helt och hållet, men sömnen blir ofta ryckig och ytlig.

Cirka 80 procent av dem som har restless legs har också PLM. Men man kan också ha PLM utan att ha restless legs.

Orsaken bakom RLS finns bland annat i dopaminsystemet i hjärnan. Ett signalsubstanssystem som även har med vår rörelseförmåga att göra. Restless legs och PLM kan vara en följd av att delar av hjärnan inte har en normal dopaminfunktion.

Testa dig själv

Svara du ja på samtliga frågor, har du sannolikt RLS.

- Upplever du, när du sitter eller ligger ner, en obehaglig, krypande känsla i benen, vid svårare fall även i armarna, och ett tvång att röra på dig?
- Försvinner eller lindras oros känslorna i ben och armar när du rör på dig?
- Förvärras dina besvär när du är "verksam eller vilar"?
- Har du större obehag på kvällen och under natten än under dagen?

Källa: Restless Legs Förbundet, telefon 1430-12720 eller 0730-947845. På deras hemsida www.restlesslegs.nu finns ett flerårigare självtest.

Fortsättning från föregående sida

Det är också därför man kan behandla med så kallade dopaminerga läkemedel som ger en dopaminliknande effekt, till exempel Levodopa som också används mot Parkinsons sjukdom. Medlet har ofta mycket bra effekt och biverkningarna är vid låg dos överkomliga för de flesta.

Det finns dock ett problem med denna behandling, något som kallas augmenta-tion. Medicindosen gör att man kan sova på natten men besvären, krypningarna och tvånget att röra på sig, börjar i stället tidigare på dagen – ofta med större intensitet.

BEHANDLAR MED JÄRN

Under senare år har man börjat använda en annan typ av mediciner som kallas dopaminagonister (dopaminhärnare). De binder sig till dopaminreceptorerna i hjärnan, där de imiterar det kroppsegna dopaminets effekt.

Tre sådana läkemedel är godkända i Sverige på indikationen RLS/PLM: tablettorna Sifrol och Adartrel samt plåstret Neupro som utsöndrar läkemedlet hela tiden och lämpar sig främst för dem som har besvär hela dygnet, inte bara på natten. Ofta behöver man kombinera flera olika mediciner.

I dag finns ett "snällare" sätt att behandla restless legs. Det handlar om järn. – Järn har en viktig funktion vid bildandet av dopamin och järnbrist är en riskfaktor för att drabbas av RLS, säger Lena Leissner.

Hon har medverkat i en studie där deltagarna lottades till järnbehandling eller placebo under tre veckor och följdes under ett års tid.

– Resultatet blev över förväntan, 80 procent av patienterna svarade mycket bra på järnbehandlingen och blev i princip symtomfria. De flesta är oerhört nöjda med att slippa ta piller varje kväll



Foto: Apptier

och att slippa biverkningar, säger Lena Leissner.

Järnet ges som en infusion, dropp. De flesta behöver en påfyllning efter fyra till sex månader men en del klarar sig ett helt år.

Järnbehandling måste ske under medverkan av läkare, det är farligt att få i sig för mycket järn. Husläkaren kan ta ett ferritinprov och om det ligger under 50 kan man överväga järnbehandling, annars inte. Man får också råd att äta vissa livsmedel som innehåller järn. Kvinnor med extremt riklig mens är i riskzonen för att få blod/järnbrist. De kan få läkemedel som gör att blödningarna minskar.

Man ska alltid utreda orsaken till järn-

brist. Den som har RLS ska ha ett högre järnvärde (serumferritin) än den som inte har det. RLS-patienten har nämligen svårt att få in järnet i hjärnan!

Det första man kollar vid en misstänkt järnbrist är Hb-värdet som ska ligga mellan 115 och 150. Man kan dock ha järnbrist även med normalt Hb. Kroppens järndepåer kan av olika orsaker bli tömda. En sådan järnbrist kan konstateras genom ett serumjärnprov. Detta värde ska normalt ligga mellan 10 och 35.

Om provet visar att kroppens järndepåer är tömda och Hb-värdet är för lågt, har man järnbristanemi. Symtomen är trötthet, blekhet och huvudvärk. I svåra fall också hjärtklappning vid ansträngning. ■

Lindra besvären på egen hand

- Motion i måttliga doser minskar besvären men träna inte sent på kvällen, det kan göra besvären värre.
- Massage, vibrationsmassage och akupressur kan lindra.
- Kyla eller värme hjälper ibland.
- Avslappning, yoga, biofeedback kan ge effekt.
- Undvik alkohol (i stora doser) och nikotin.

Andra orsaker till rastlösa ben

- Skador på nervsystemet (neuropati) till exempel diskbräck och diabetes.
- Njursjuka patienter som är beroende av dialys lider ofta av restless legs.
- Gravditet, speciellt under de sista månaderna.
- Olika läkemedel, till exempel mediciner mot epilepsi, yrsel, illamående, sömnproblem, allergi, depression och psykisk sjukdom.
- Långvarigt bruk av alkohol, nikotin och koffein.

Vanligt med kramp

Smärtsam kramp i vader, fötter och tår är vanligt och sitter i tills man stretchar ut. I många fall kan man inte hitta någon orsak men kramperna kan bero på:

- Cirkulationsstörningar i vener eller artärer.
- Obalans i kroppens kalcium- eller salthalt.
- Magnesium- eller vitamin B12-brist.
- Nersjunkna fotvalv och andra fot/ben-problem.