

## Enkelt test – kolla om du lider av RLS

1 Upplever du, när du sitter eller ligger, en obehaglig, kryppande känsla i benen (ibland i andra kroppsdelar), och ett oerständigt tvång att röra på dig? JA  NEJ

2 Uppstår denna obehagskänsla eller detta rörelsebehov under perioder av vila eller överksamhet? Känner du att du får ändring när du rör på dig? JA  NEJ

3 Är dessa symtom och det oerständliga behovet av att röra på dig, förknippat med större obehag på kvällen och under natten än under dagen? JA  NEJ

4 Har du ofta problem med att somna eller drabbas du ofta av uppvaknanden under natten? **Vaknar du på natten?** JA  NEJ

5 Säger din sängpartner till dig att du sparar med benen (och/eller har ryckningar i armar) när du sover? Har du ibland ofrivilliga benspartar när du är vakent? JA  NEJ

6 Är du ofta trött eller orkeslös under dagen? **Är du trött på dagen?** JA  NEJ

7 Har du familjesmedlemmar som upplever samma besvär och behov av att röra på sig? JA  NEJ

8 Har du genomgått medicinska test som inte kunnat ge någon förklaring till dina besvär med stickningar och klåda eller ditt behov av att röra på dig? JA  NEJ

9 Om du svarat ja på de flesta av dessa frågor lider du troligtvis av restless legs. Prata med din läkare på vårdcentralen. **Källa: Restless legs-förbundet**

# Nytt medel hjälper mot pirr i benen

## Leif, 65: Nu sover jag bättre om natten

Myrkrypningar i benen, kramper, klåda, stickningar och värk. En miljon svenskar är drabbade av folksjukdomen RLS, restless legs.

Nu finns effektiv hjälp. Svenska studier visar att järntillskott fungerar för de flesta. – Nu sover jag bättre på nätterna, säger Leif Gustafsson, 65.

Restless legs, RLS, är en av våra stora folksjukdomar. Omkring var fjärde svensk är drabbad.

Symtomen är olika förmer av obehagskänslor i benen, som krypningar och stickningar. Ofta är RLS mest påtagligt i vila, vilket gör det svårt med nattsomnen. Många får också problem med andra stillastående aktiviteter, som att köra bil, efter gå på bio.

RLS kan vara ett avsnitt handikapp. Studier visar att de drabbade har sämre livskvalitet, jämförbar med andra kroniska sjukdomar som diabetes, säger Lena Leissner, neurolog och sjuksköterska vid universitetssjukhuset i Örebro.

### "Ibland missas RLS"

Men trots att RLS är en så vanlig sjukdom är den skänd för många och först de senaste åren har det börjat kunnas identifieras.

### MEDICIN

Jag möter tyvärr patienter som inte blivit trodda i värden. Ibland missas RLS för andra sjukdomar som depression och patienterna kan få mediciner som i stället förvärrar



Lena Leissner, sjuksköterska. Foto: LARS PERSSON

örras symtom, säger Lena Leissner.

Forskning visar att RLS borrar på en brist på dopamin, en signalsubstans i hjärnan.

som bär annat skickar signaler till muskler i armar och ben. Första året godkändes två läkemedel, Sifrol och Adartrel, mot RLS. Det är mediciner som ökar dopaminnivåerna.

### Lider av järnbrist

Men många med RLS, upp till 50 procent, lider av järnbrist. Och en ny svensk studie, som snart publiceras i en vetenskaplig tidskrift, visar att vanliga järntillskott hjälper. Studien, ledd av Lena Leissner, visar att åtta procent av försökspersonerna blev mycket bättre av järntillskottet, som säljs under namnet Venifer.

Leif Gustafsson, som lidit av RLS i över tjugo år, har testat den nya behandlingen.

Jag blev bättre redan efter några veckor. Jag sover längre på nätterna, är piggare på dagarna, och har kunnat dra ned rejält på mina andra mediciner.



**MÅR BÄTTRE.** Leif Gustafsson, som lidit av RLS i över tjugo år, har testat den nya behandlingen. "Jag blev bättre redan efter några veckor", säger han.

## Medicinerna mot RLS

RLS är en kronisk sjukdom som kommer smygande. Ofta debuterar sjukdomen i 30–40 årsåldern. Kvinnor drabbas något oftare än män. Sjukdomen kan inte botas, men lindras. I dag finns flera olika behandlingar som hjälper:

### INTRAVENÖST JÄRN

Ny behandling som ännu inte finns överallt. Ges efter att ferritinvärdet testats. Järnet ges som dropp vid fem tillfällen. Sen kan man behöva fylla på två gånger om året.

### DOPAMINAGONISTER

Tabletter som ökar dopaminnivåerna. Exempelvis nya medicinerna Sifrol eller Adartrel.

### LEVODOPAMEDEL

Används vid sporadisk behandling exempelvis Madopark eller Sinemet

### OPIOIDER

Smärtsmediciner som Kodein eller Tramadol används i en del svårare fall. Är beroendeframkallande.

### EPILEPSIMEDICINER

Antiepileptika som Carbamazepin och Neurontin. Också vid svårare fall. **Källa: folksjukdomar.se, Apotek, Restless**

## Så lindrar du besvären

- Motion i måttliga doser botar inte, men kan lindra besvären. Lugnare former som promenader, cykling, lätt jogging och gångrea brukar ha bäst effekt. Stretching är viktigt efteråt. Träna inte sent på kvällen.
- Borstning av benen.
- Liniment.
- Värmebad med varmt och kallt vatten.
- Massage, vibrationsmassage, akupressur kan lindra.
- Värme – eller kyla – hjälper ibland. Man får prova sig fram.
- Avslappning, yoga, brösterövningar kan ge effekt.
- Undvik alkohol (i stora doser) och nikotin.
- En god sömnhygien är viktig: sov avslut, tyst och bekvämt, försök ha regelbundna sovtider.
- Kosttillskott med järn

**Källa: folksjukdomar.se, Apotek, Restless**