

Rastlösa ben sänker psyket

Medicin. Var sjätte kvinna drabbad av problemen • Inverkar på livskvaliteten

Det vanliga problemet med så kallade rastlösa ben har påtaglig negativ inverkar på livskvaliteten. I synnerhet störs det psykiska välbefinnandet för kvinnor som besväras av obehagliga kryppningar i benen när de sitter stilla eller ska sova.

Det visar forskare vid Uppsala universitet i en ny studie, som omfattar drygt 3 400 slumpmässigt utvalda kvinnor från Dalarnas län.

– Kvinnor med rastlösa ben har lika nedsatt psykiskt välbefinnande som till exempel kvinnor med hjärtbesvär eller muskel- och ledvärk, säger Jan Wesström, doktorand vid Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet, och läkare vid kvinnokliniken, Falu lasarett.

KVINNORNA I STUDIEN besvarade en rad frågor om sin sömn och hälsa tillsammans med ett par frågeformulär som brukar användas för att mäta den fysiska och psykiska livskvaliteten.

Enkätsvaren bekräftar att det är mycket vanligt att vuxna kvinnor besväras av rastlösa ben. Nästan var sjätte kvinna svarade ja på samtliga fyra frågor som användes för att ställa diagnosen "rastlösa ben-syndromet".

Genomgående skattade dessa kvinnor med rastlösa ben-besvär sin livskvalitet lägre än övriga kvinnor i studien.

– Framför allt påverkades deras psykiska välbefinnande negativt av besvären, säger Jan Wesström.

MEN KAN MAN vara säker på att det var obehagskänslor-

na i benen som låg bakom det nedsatta psykiska välbefinnande? Kan inte förklaringen vara att kvinnorna med rastlösa ben ofta även hade andra sjukdomar och åkommor som påverkar livskvaliteten negativt?

– I analyserna tog vi hänsyn till denna möjlighet. Det visade sig att det psykiska välbefinnandet var nedsatt även för den grupp kvinnor som inte hade några andra sjukdomar eller besvär än just rastlösa ben, säger Jan Wesström.

KVINNOR MED depression eller diabetes hade dock ännu



JAN
WESSTRÖM

lägre psykiskt välbefinnande än kvinnorna med rastlösa ben-besvär. Däremot fanns inga skillnader mellan hur kvinnor med hjärtproblem eller muskel- och ledvärk och kvinnor med rastlösa ben skattade sitt psykiska välbefinnande.

– Att rastlösa ben har så negativ inverkan på livskvaliteten understryker vikten av att mer aktivt försöka hitta kvinnor med sådana besvär och utvärdera deras behov av medicinering eller andra åtgärder, till exempel rökstopp, minskad alkoholkonsumtion och mer motion, säger Jan Wesström.

Hela studien finns publicerad i nätupplagan av facktidskriften *Psychiatry and clinical neuroscience*.

Åke Spross

ake.spross@unt.se 018-478 13 12

TESTA DIG SJÄLV

Har du rastlösa ben?

1. Har du ett starkt behov av att röra på benen, vanligtvis i samband med att du har obehagliga förmimmelser i benen?
 2. Startar eller förvärras behovet av att röra dig eller de obehagliga förmimmelserna under perioder av inaktivitet, som att sitta eller ligga ned?
 3. Minskar eller försvinner de obehagliga förmimmelserna eller ditt behov av att röra dig av att du rör på dig, som att du går eller stretchar, åtminstone så länge som aktiviteten pågår.
 4. Är de obehagliga förmimmelserna värre under kvällen och natten än under dagen eller inträffar bara under kvällen eller natten.
- Svarar du ja** på dessa fyra frågor kan det tala för att du har det så kallade rastlösa ben-syndromet. Då kan du, om besvären är uttalade, ha nytta av medicinsk hjälp. Kontakta din husläkare som kan hjälpa dig vidare.