

Restless legs eller rastlösa ben: Information till patienter

Vad är rastlösa ben och hur vanligt är det?

Restless legs syndrome (RLS) eller rastlösa ben är ett tillstånd då nervsystemet orsakar ett kraftigt behov av att röra benen. Personer med RLS kan beskriva en stickande, brännande känsla, myrkrypningar och/eller en smärtsam spänning djupt inne i benen. RLS symptom förvärras på kvällen och natten, vilket kan leda till sömnsvårigheter. Symptomen kan också uppstå under dagen, särskilt vid långvarigt stillasittande. RLS symptom är ofta ensidiga men kan byta sida eller komma i båda benen samtidigt.

Mellan 5 och 10% av befolkningen är påverkad. RLS är vanligare hos äldre.

Vad orsakar RLS?

RLS symptom kan vara orsakade av primär RLS eller sekundärt till andra sjukdomar (och kallas då symptomatisk RLS). De flesta har primär RLS. Primär RLS har ingen uppenbar orsak, men förekommer ofta inom familjen. Det finns en del forskning som talar för en förändrad ämnesomsättning av dopamin och/eller järn.

Sekundära former av RLS orsakas av en underliggande sjukdom. En del av dessa kan vara järnbrist, njursvikt, och en del neuropatier. RLS symptom kan uppstå under graviditet och kan försvinna efter förlossningen.

En del mediciner kan också orsaka sekundär RLS, inklusive:

- Vissa antidepressiva läkemedel
- Litium
- En del psykiatriska läkemedel (neuroleptika)

Hur diagnosticeras RLS?

Diagnosen baseras på förekomsten av fyra tecken:

- Ett behov av att röra benen ofta och obehagliga känselupplevelser.
- Symptomen förvärras eller förekommer endast i vila.
- Symptomen är delvis eller helt behjälpta av rörelse.
- Symptomen förvärras på kvällen eller under natten.

Vad är behandlingen för RLS?

Det finns inget botemedel för RLS, men det finns effektiva symptomlindrande behandlingar. I en del fall kan orsaken till symptomen upptäckas. Behandlingen fokuserar då på det underliggande problemet. Till exempel, om en patient har lågt järnvärde kan järntillskott ges.

Följande läkemedel kan också hjälpa vid RLS symptom:

- Dopaminförstärkande läkemedel. Där inkluderas levodopa, rotigotin, ropinirol, och pramipexol.
- GABA-förstärkande läkemedel. Där inkluderas läkemedel som används vid nervsmärta, till exempel gabapentin och pregabalin.
- Opioid-läkemedel. Där inkluderas smärtlindrande läkemedel som oxykodon-naloxone.

Läkemedel tas vanligtvis vid middagstid på kvällen, innan symptomen börjar. De kan tas tidigare på dagen också om det behövs.

Är RLS kopplat till Parkinsons sjukdom eller andra rörelserubbningar?

Även om de behandlas med samma läkemedel så är RLS och Parkinsons sjukdom väldigt olika sjukdomar. En del patienter med Parkinsons sjukdom kan också ha RLS symptom, men att ha RLS ökar inte risken att utveckla Parkinsons sjukdom.

De flesta patienter med RLS har benrörelser när de sover. Dessa rörelser uppträder med regelbundna intervall och involvera stortån, foten, eller hela benet. Dessa sorts rörelser kallas för "periodic limb movements of sleep".

Vad kan patienter med RLS förvänta sig?

RLS symptom kan gå i vågor. De kan till och med upphöra. Symptom kan dock kvarstå och det kan behövas långvarig regelbunden behandling. Detta förekommer oftare om det finns en familjehistoria av RLS eller om symptomen börjar i hög ålder.

Vad kan RLS-patienter göra för att lindra symptomen?

Patienter med RLS kan också göra följande för att lindra symptomen

- Undvik läkemedel som kan förvärra symptomen. Där ingår receptbelagda antihistaminer som används vid allergier och sömnsvårigheter, dopaminantagonister som används vid illamående, och vissa typer av antidepressiva läkemedel.
- Fysisk träning kan hjälpa, särskilt som det kan förbättra sömnen.
- En del personer tycker att massera benen med kräm eller varma/kalla omslag.
- Konsultera en läkare om symptomen förvärras så pass att det påverkar livskvaliteten dagtid.