



FOTO: CARIN RUDEHILL

**UTVILAD.** Pigg och alert på dagtid är Sten Lundin sedan han fick nattro igen tack vare medicinering.

# Sten Lundin har fått hjälp mot "krypningarna" i benen

I snart 20 år har Sten Lundin, 70+, lidit av "myrkrypningar" i benen. Det är den dolda folksjukdomen som kallas restless legs.

– Men jag har haft tur och hittills kommit lindrigt undan, säger han.

**R**estless Legs Syndrom Förbundet, region Väst, håller i dag en konferens på Sjukhuset i Varberg. Föreläsare är Sten Sevborn, kassör i föreningen och läkemedelskonsulent.

– Både drabbade, anhöriga och allmänheten är välkomna, säger Ingegerd Björk som själv är drabbad och tvingades sluta sitt lärarjobb i förtid.

Men det finns hjälp att få. Med hjälp av en stor dos vilja och envetenhet fick Sten Lundin en läkare att skriva ut en liten dos Sifrol, används mot parkinsons, och blev i det närmaste besvärsfri.

– Jag tog tidigare Madopark som också är mot parkinson, det hjälpte en del, säger Sten Lundin. Så fick jag syn på en notis om en ny medicin mot parkinson och den tänkte jag att jag ville prova.

**Men riktigt så enkelt** var det inte. Sten Lundin hade kontakt med läkare i både Stockholm och Göteborg utan resultat. I Halmstad gick det bättre.

– Jag fick kontakt med en sjuksköterska som jobbade med parkinson-patienter och det var bingo, säger han. Jag fick den in-

formation jag behövde, tog med den till vårdcentralen på Västra Vallgatan i Varberg och fick till slut prova den nya medicinen.

**Någon riktigt god nattsömn** hade Sten Lundin inte haft på många år. Varje natt tvingade krypningarna honom upp ur sängen för gymnastiska övningar.

– Oftast har det räckt med en kvart eller så, säger han. Och jag har hela tiden haft förmånen att kunna somna om. Ändå har det varit ganska jobbigt.

Mest påtaglig blev sjukdomen i samband med livet i den älskade husbilen. Sten Lundin och hans hustru Elsa körde under många år i en husbil med sovalkov.

– Då var det inte så lätt med gymnastiken när det var så

trångt, säger Sten Lundin och ler åt minnet.

**Restless legs ger oftast** ingen smärta men väl en kraftig obehagskänsla samt ett oemotståndligt behov av att röra på sig. Besvären tilltar mot natten och avtar oftast fram på morgontimmarna. Forskningen på området har gjort stora framsteg, nya effektiva mediciner har kommit.

– Jag tar en tablett Sifrol till kvällen och sover gott hela natten, säger Sten Lundin. Och jag känner heller inte av några biverkningar.

**BENGT CHRISTENSEN**

0340-629156 bengt.christensen@hn.se

**FOTNOT:** Träffen startar kl. 13 och hålls i sjukhusets konferenssal.

## FAKTA OM RESTLESS LEGS SYNDROM:

*"Den vanligaste neurologiska sjukdomen som du aldrig hört talas om"*

**RLS** Förbundet är en ideell patient- och anhörigförening som bildades i Stockholm i mars 2000. Föreningens mål är att sprida kunskap och öka befintlig kunskap om Restless Legs Syndrom hos drabbade och anhöriga såväl som hos läkare och vårdpersonal och att informera myndigheter. Föreningen har cirka 2 000 medlemmar i hela landet och växer ständigt. 900 000 personer i landet beräknas vara drabbade av sjukdomen.

**Restless Legs Syndrom (RLS)** är en av de vanligaste sjukdomarna och blir ofta förbisedd eller fel-diagnostiserad. RLS är enligt den amerikanska patientorganisationen Restless Legs Syndrome Foundation Inc. "den vanligaste neurologiska sjukdomen som du aldrig hört talas om".

RLS myntades av den svenske neurologen Karl-Axel Ekbohm i hans doktorsavhandling 1945. I vissa engelskspråkiga länder kallas RLS även "Ekbohm Syndrom". Genom Karl-Axel Ekbohm's banbrytande arbete sattes RLS på den medicinska kartan. Ytterligare en svensk, doktor Nils-Brage Nordlander, gjorde en pionjärsats när han behandlade RLS-patienter med järn eftersom han trodde att orsaken till sjukdomen kunde vara järnbrist, vilket är en mycket intressant tes även i dag.

**Av alla RLS-patienter** har 90–95 procent uttalade sömnrörningar, såväl av insomningskaraktär som frekventa uppvakningar. Dessa faktorer försämrar sömnen drastiskt så att ett stort antal patienter inte får tillräcklig nattvila och dessutom en kvalitativt sämre sömn. Följden blir att RLS-patienter ofta är trötta på dagen och ibland inte kan fortsätta arbeta.

RLS-patienter får ofta problem i sin sociala och familjära funktion. I och med svårigheterna att sitta stilla och tröttheten

att röra sig isolerar sig många patienter socialt. De vågar helt enkelt inte gå på bio, teater, konserter eller liknande. Längre flygresor och bilfärder är också saker som blir ställda åt sidan. Depressioner och självmordstankar är inte ovanliga eftersom situationen tycks outhärdlig.

**RLS är en kronisk neurologisk** sjukdom i det centrala nervsystemet. Exakt bakgrund är fortfarande okänd. RLS är ingen sjukdom som försämrar hjärnyvävnad som vid exempelvis morbus parkinson eller alzheimer.

Det finns två olika former av RLS, primär – idiopatisk, och sekundär – symptomatisk. Primära RLS utgör ungefär 60 procent av fallen och sekundär RLS resterande 40 procent.

Behandlingsrekommendationerna gäller primär RLS. Det har visat sig att dopaminerga substanser och opioider har en god effekt att lindra symptomen. Det finns inga belegg för att dopamin saknas hos RLS-patienter och därför är det i första hand viktigt att gå in med en låg dos av det dopaminerga läkemedlet. Inget läkemedel är ännu godkänt i Sverige för indikationen RLS men en europeisk registrering förväntas under slutet av 2005 eller början av 2006.

**Av de 10 procent** som är drabbade av RLS behöver ungefär 30 procent behandling med läkemedel. De resterande 70 procent kan oftast klara sig med andra typer av behandlingar. Requip och Sifrol är de två produkter som rekommenderas för RLS och där det finns ett flertal välgjorda kliniska studier.

**KALLA:** Restless Legs Förbundets webbsida.

### Vill du veta mer?

Gå in på hemsidan på Internet [www.restlesslegs.nu](http://www.restlesslegs.nu).