

“Kunskapen kring RLS är inte tillräcklig”

HÄLSA. Den som lider av “den dolda sjukdomen” Restless legs syndrome (RLS) vet hur besvärande det kan vara med den obehagskänsla i benen som tillståndet ger. Problemen uppstår ofta i samband med vila och många upplever att besvären lindras om man istället rör på benen.

– För mig är det som värst när jag sitter i tv-soffan och försöker slappna av om kvällarna. Då går det många gånger inte alls att hålla benen still och det är så frustrerande att inte kunna koppla av utan att hela tiden behöva ställa sig upp, säger Sara, 30, som lider av Restless legs sedan ett par år tillbaka.

Saknar kunskap

Enligt Sten Sevborn, svenska RLS-förbundets regionansvarige i södra Sverige, lever omkring tio procent av Sveriges befolkning med sjukdomen.

– Många är drabbade men tyvärr tar inte sjukvården pro-

blemen på tillräckligt stort allvar. RLS-förbundets viktigaste uppgift är att informera om sjukdomen, framförallt är det helt nödvändigt att läkarkåren börjar ta detta på största allvar, säger Sten Sevborn.

Docent Johan Lökk vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge tillhör de läkare som har engagerat sig särskilt i RLS.

– Jag kan inte annat än hålla med Sten Sevborn om att kunskapen inom sjukvården kring RLS inte är tillräcklig. Anledningen är förmodligen en kombination av flera faktorer, till exempel att många doktorer saknar kunskaper i ämnet och att de som drabbas inte själva är medvetna om att detta inte är ett normaltillstånd. Ofta söker man i första hand vård för sömnproblem.

Ställa krav

RLS är dock inget nytt fenomen.

– Nej, symptomen beskrevs

redan för flera hundra år sedan. Vad det handlar om är istället att man måste skapa en ökad medvetenhet kring RLS hos både patienter och doktorer. Även patienterna måste bli mer tydliga med vilka problem de har och ställa högre krav om att bli tagna på allvar, menar Johan Lökk.

I dag finns läkemedel för behandling av RLS. För icke farmakologisk behandling rekommenderar RLS-förbundet bland annat borstning av benen, liniment, massage och bad med växelvis varmt och kallt vatten.



Den som lider av Restless legs upplever obehagskänslor som ger ett tvångsmässigt behov av rörelse på benen. Foto: Future Imag

Restless legs (RLS)

Drabbade upplever en tvångsmässig känsla av att behöva röra benen på grund av obehagliga känsloupplevelser i dessa. När benen kommer i rörelse brukar besvären lindras. Inaktivitet och vila förvärrar symptomen som är

starkast på kvällen och natten vilket också leder till sömnbesvär. Problemen förekommer i alla åldersgrupper. Besvären kan gå i skov och försvinna i långa perioder för att sedan återkomma.

Sarah Bernshed



sarah.bernshed@lokaltidningen.se