

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.

Restless Legs Syndrom. Förtbundet, region Väst, lämnar i dag en konferens på Sjukhuset i Varberg. Föreningen är Sten Semborn, kansli i Föreningen och Li-kommedelskansliet.

– Både drabbade, anhöriga och allmänheten är välkomna, säger ungdom Björk som själv är drabbad och tvingades sluta sin lärjobb i förskola.

Men det finns hjälp att få. Med hjälp av en stor dos vilja och uthållighet fick Sten Lundin en läkare att akta av en liten dos Sifrol, används mot parkinson, och blev i det närmaste besejrad.

– Jag tog tidigare Mäclopark 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 det 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 länge, 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 nattsovn hade Sten Lundin inte haft på många år. Varje natt tvingade krypningarna honom upp ur sängen för gymnastiska övningar.

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

Men påtagligt blev sjukdomen i samband med livet i den illaluktade busstiden. Sten Lundin och hans hustru Elsa kunde under många år i en buss med sovkorv.

– 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 oömskänt behov av att röra på sig. Besvären riktas mot varmen och avtar oftast fram på morgnadsstämorna. Föreningen på området har gjort stora framsteg,itys och felaktiga mediciner har kommit ut.

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

BNUT OMBESTÄMNING

0100-62 91 36. bnut@restlesslegs.se

FOTNOT: Triflex startar kl. 13 och hålls i sjukhusets konferenssal.



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

FAKTA OM RESTLESS LEGS SYNDROM:

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

RLS Förtbundet är en ideell patient- och anhörig förening som bildades i Stockholm i mars 2006. Föreningens mål är att sprida kunskap och öka belåsthet kunskap om Restless Legs Syndrom hos drabbade och anhöriga ideell som hos läkare och vårdpersonal och att informera myndigheter. Föreningen har cirka 2 000 medlemmar i hela landet och väser ständigt 300 000 personer i landet beräknas vara drabbade av sjukdomen.

Restless Legs Syndrom (RLS) är en av de vanligaste sjukdomarna och blir ofta förbessrad 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 upptäcktes av den svenske neurologen Karl-Axel Ekblom i hans doktorsavhandling 1945. I vissa engelskspråkiga länder kallas RLS även "Ekblom Syndrom". Genom Karl-Axel Ekbloms hanterande av arbetssättet RLS på den medicinska karten. Ytterligare en svensk, doktor Nils-Brage Nordlander, gjorde en pionjärinsats när han behandlade RLS-patienter med jern eftersom han trodde att orsaken till sjukdomen kunde vara järnbrist, vilket är en myckel intressant tes även i dag.

Av alla RLS-patienter har 50–75 procent utvalde sömnrutinerna, såväl av insomningskaraktär som frivilliga uppvakningarna. Dessa faktorer försvårar sömnen drastiskt så att ett stort antal patienter inte får tillräcklig nattvila och dessutom en kvalitativ sömne sömne. 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 tvång

att röra sig leder till många psykiska sociala. De vägar helt enkelt inte gå på bio, teater, konserter eller liknande. Längre flygresor och bilfärder är också svåra som blir svårare åt sidan. Depressioner och självmedicinerade är inte ovanliga eftersom situationen tycks outådräglig.

RLS är en kronisk neurologisk sjukdom i det centrala nervsystemet. Exakt bakgrund är fortfarande okänt. RLS är inget sjukdom som försvinner helt spontant som vid exempelvis morbus parkinson eller alzheimer.

Det finns två olika former av RLS, primär - idiopatisk, och sekundär - symptomatisk. Primära RLS utgör ungefär 50 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 bevis för att dopamin saknas hos RLS-patienter och därför är det i första hand viktigt att gå in med en dag dos av det dopaminerga läkemedlet. Inget läkemedel är ännu godkänt i Sverige för sjukdomen RLS men en europeisk registrering försvåras 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. Recept- och Sifrol är de två produkter som rekommenderas för RLS och där det finns en flertal väljbara kliniska studier.

Källa: Restless Legs Förtbundet webbsida

Vill du veta mer?

Gå in på hemsidan på Internet www.restlesslegs.se