

Rastlösa ben kan behandlas

Medicin. "Fler borde söka hjälp" • Flest kvinnor drabbade

Personer med så kallade rastlösa ben besväras betydligt oftare än gemene man av sömnstörningar, trötthet under dagen och nedstämdhet. Ändå är det bara en minoritet av dem som söker läkarhjälp för sina besvär.

Det framgår av en ny svensk studie, som publiceras i det nya numret av facktidskriften Sleep Medicine.

– Det är tydligt att kunskaperna om rastlösa ben ute i samhället är begränsade. Många av de drabbade vet inte att det i dag finns bra behandlingar av detta besvärande tillstånd, sä-

ger Jan Ulfberg, läkare vid sömnutredningsavdelningen vid Avesta lasarett och docent i medicin vid Uppsala universitet.

Han är en av de ansvariga för studien i vilken 1 000 slumpmässigt utvalda kvinnor och män i åldrarna 18 till 90 år telefonintervjuats om bland annat sina sömnavanor och symtom på rastlösa ben.

Rastlösa ben kännetecknas av återkommande krypande obehagskänslor i benen, som brukar lindras av att man rör sig. Besvären i benen brukar uppkomma när man sitter stilla eller lagt sig för att sova.

Enligt intervjusvaren har var 20:e svensk rastlösa ben. Kvinnorna uppgav oftare än männen att de hade sådana besvär.

– Rastlösa ben kan vara mycket handikappande. Nästan två tredjedelar av dem som hade rastlösa ben uppgav att de hade haft svåra eller mycket svåra besvär av detta under den senaste veckan, säger Jan Ulfberg.

Av personerna med rastlösa ben hade hälften sömnstörningar, en tredjedel brukade känna sig trötta under dagen och nästan var femte kände sig nedstämd.

– Det innebär att både sömnstörningar, trötthet

under dagen och nedstämdhet är minst dubbelt så vanliga bland personer med rastlösa ben som bland andra svenskar. Däremot konsumerade de som hade rastlösa ben inte mer antidepressiva läkemedel än andra, säger Jan Ulfberg.

Av dem som hade rastlösa ben hade bara drygt en tredjedel sökt läkarhjälp.

– Tyvärr var det också ganska vanligt att man avstod från att gå till läkare därför att man felaktigt trodde att doktorn ändå inte skulle kunna hjälpa en, säger Jan Ulfberg.

Åke Spross

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