



- Liikutatko jalkoja pakonomaisesti ?
- Esiintyvätkö oireet levossa ?
- Helpottaako kävely oireita ?
- Pahenevatko oireet illalla/yöllä ?
- Oireille ei ole selitystä

Rastititko kaikki vaihtoehdot ?

Et ole yksin! Tule mukaan kasvavaan
joukkoomme!

Levottomat Jalat-Restless Legs ry

Tunnistatko sairautesi – Levottomat jalat?

Elämä tarjoaa joskus ikäviä yllätyksiä sairauksien muodossa. Unihäiriöt voivat pilata yöunen ja päivävireyden. Levottomat jalat- oireyhtymä (LJ tai RLS = Restless Legs Syndrome) on yksi unihäiriöiden aiheuttajista. Kyseessä on neurologinen liikehäiriöksi luokiteltava sairaus. Nukahtaminen on vaikeaa jalkojen epämiellyttävien unituntemusten vuoksi. Päivällä pitkäaikainen istuminen on tuskallista jalkojen vaivatessa. pahempaa on vielä tulossa, joten mene lääkäriin. Mieti kotona, miten oireitasi kuvailisit. Ne ovat kovin yksilöllisiä. Hävetä ei tarvitse. Pienetkin yksityiskohdat ovat tärkeitä.

Oireet

Illalla vuoteeseen menoaikaan jalkoihin (sääriin, pohkeisiin, jalkateriin) tulee epämiellyttäviä tuntemuksia, jotka helpottavat kun jalkoja liikuttelee. Jalkojen liikuttamisen tarve ja tuntemukset vaihtelevat ihmisestä toiseen. Kyseessä voi olla ryömivä, pistävä tai polttava tunne jaloissa ja joskus myös käsissä. Monien potilaiden mielestä jalat ovat kuin muurahaispesässä. Vaikeammissa tapauksissa tuntemuksiin voi liittyä omituista syvää kipua. Oirekuvaan kuuluu jalkojen levottomuus, mikä voi pakottaa nousemaan ylös kävelemään. Joskus kylmä tai kuuma jalkakylpy lievittää oireita. Oireet ilmenevät tyypillisesti lepotilassa iltaisin ja öisin. Niiden seurauksena potilaalla voi olla vaikeuksia nukahtaa ja osa potilaista joutuu yölläkin nousemaan vuoteesta ylös liikutellakseen jalkojaan. Toisaalta oireita voi esiintyä myös väsyneenä teatterissa, lentokoneessa ja kokouksissa istuttaessa. Muita levottomien jalkojen (RLS) oireita voivat olla mm. unettomuus, levoton yöuni, masentuneisuus ja päiväaikainen väsymys.

Miten levottomia jalkoja tutkitaan?

Lääkäri haastattelee ja tutkii potilaan. Kliinisen tutkimuksen tärkein osa on niin sanottu neurologinen status. Esimerkiksi heikentyneet tai puuttuvat jänneheijasteet viittaavat mahdolliseen hermovaurioon (esimerkiksi polyneuropatia). Edelleen lääkäri selvittää, onko potilaalla sellaisia sairauksia, joiden tiedetään altistavan tai pahentavan levottomia jalkoja. Koska on olemassa sairauksia, joiden oireet ovat samankaltaisia, RLS:n diagnoosi voidaan tarvittaessa varmistaa unilaboratoriossa tehtävässä kokoyön unirekisteröinnissä. Toimenpide on kivuton. Suomessa tällaisia unirekisteröintejä tehdään mm. yliopistollisissa sairaaloissa ja Helsingin Uniklinikalla. Myös nykyaikaisella pienen rannekellon tapaisella aktigrafiarekisteröinnillä saadaan tietoa oireyhtymän vaikeusasteesta. Erotusdiagnostisesti on tunnistettava mm. polyneuropatian ja selkäperäisten syiden lisäksi etenkin psykiatriisiin sairauksiin ja lääkityksiin liittyvät liikehäiriöt sekä muut ekstrapyramidaaliset oireet ja sairaudet.

Testaa itsesi – kärsitkö levottomista jaloista?

Seuraavien kysymysten avulla sinun on helpompi päättää kannattaisiko kääntyä lääkärin puoleen. Jos vastaat myöntävästi kolmeen tai useampaan kysymykseen, sinulla saattaa olla levottomat jalat - oireyhtymä (Restless Legs Syndrome = RLS). Jos vastaat myönteisesti ainakin neljään kysymykseen kärsit hyvin todennäköisesti levottomista jaloista: 1. Minulla on useana päivänä viikossa pakonomaista tarvetta liikutella jalkojani liittyen epämiellyttäviin tuntemuksiin, ikään kuin jalat olisivat muurahaispesässä. (Joskus samanlainen tunne on muuallakin kehossa). 2. Tilanteen helpottamiseksi nousen ylös kävelemään, taivuttelen polviani, otan kuuman tai kylmän jalkakylvyn, hieron jalkojani tms. 3. Tällainen jalkojen liikuttamisen pakko ja epämiellyttävät raajatuntemukset ilmenevät istuttuani pitempään, esimerkiksi kun katselen televisiota tai istun elokuvissa, autossa, teatterissa, kirkossa tai kokouksessa tai käydessäni vuoteeseen. 4. Epämiellyttävät tuntemukset ilmenevät lähinnä iltaisin ja öisin kello 20:00 – 01:00 välisenä aikana ja ne aiheuttavat usein nukkumis- tai nukahtamisvaikeuksia. 5. Lähisukulaisellani (isä, äiti, sisar) on ollut samanlaisia oireita. 6. Olen jo saanut lääkäriltä dopamiinagonistia (pramipeksolia tai ropinirolia) tai levodopaa ja se on auttanut minua selvästi.

Mistä voi päätellä että kyseessä on RLS?

Levottomien jalkojen oireyhtymässä edellä olevat oireet esiintyvät samanaikaisesti. Kliinisessä tutkimuksessa pois suljetaan muut syyt. Verikokeessa tutkitaan seerumin ferritiini (kudosrauta).

Levottomat jalat potilailla seerumin ferritiini on usein matala (alle 45 mikrogrammaa/l). Tarvittaessa tehdään unirekisteröinti, jossa pois suljetaan muut unihäiriöt. Unirekisteröinnissä jalkoihin kiinnitetään elektrodit, joilla mitataan jalkojen lihasten toimintaa. Samalla rekisteröidään muita elintoimintaa ja usein myös aivojen sähköistä toimintaa. Tutkimus on kivuton.

Onko RLS vaarallinen tai lyhentääkö se elinikää?

RLS ei ole hengenvaarallinen. Se heikentää tietysti elämänlaatua. Joillakin oireet aiheuttavat merkittävää aamu- ja päiväväsymystä. Sillä saattaa olla yhteys myös sydän- ja verisuonisairauksien esiintymiseen. Asiaa tutkitaan parhaillaan. Toistaiseksi ei kuitenkaan ole voitu todeta yhtään tapausta, jossa RLS olisi välittömänä kuolinsyynä. RLS ei myöskään todennäköisesti lyhennä elinikää.

Voidaanko oireyhtymää hoitaa tai parantaa se?

Tällä hetkellä levottomien jalkojen hoidossa käytetään lähinnä niin sanottuja dopamiiniagonisteja, jotka lievittävät oireita tehokkaasti. Pramipeksoli ja ropiniroli ovat yleisimmin käytettyjä lääkkeitä tähän tarkoitukseen. Molempia lääkkeitä käytetään myös Parkinsonin taudin hoidossa, mutta silloin annokset ovat huomattavasti suurempia. On tärkeää muistaa, että levottomat jalat on aivan eri sairaus kuin Parkinsoniin tauti. Jos oireiden syynä on raudan puute, saattaa raudan käyttö parantaa oireet. Rautaa ei saa kutienkaan koskaan syödä ilman rauta-arvojen seurantaa, sillä liika rauta on myrkyllistä. Levottomiin jalkoihin käytetään myös muita lääkkeitä. Suosituksena on tällä hetkellä, että lääkäri aloittaa hoidon dopamiiniagonistilla (ks. edellä). Jos ei dopamiiniagonistilla saada riittävää tehoa tulisi yleensä konsultoida asiaan perehtynyttä neurologia.

Mitkä ovat RLS:n syyt?

RLS on vielä huonosti tunnettu. Kyseessä on neurologinen sairaus, johon liittyy keskushermoston dopamiiniaineenvaihdunnan häiriö. Dopamiini on tärkeä hermoston välittäjäaine. Usein potilailla on puutetta kudusraudasta. Rautaa tarvitaan dopamiinijärjestelmän toimimiseksi. Raskaana olevista naisista 1/3 kärsii etenkin raskauden viimeisen kolmanneksen aikana levottomista jaloista. Alle 40-vuotiaana alkavissa tapauksissa on oireita yli 60 %:lla lähisukulaisista. Onkin saatu selvää viitettä siitä, että geneettiset tekijät ovat tärkeitä. Mitään yksittäistä geenä ei ole kutienkaan vielä löytynyt, mutta asiaa tutkitaan eri puolilla maailmaa. Myös Suomessa tutkitaan oireyhtymän genetiikkaa Helsingin Uniklinikan ja Kansanterveyslaitoksen kanssa yhteistyössä. Aivojen kuvantamistutkimuksissa on todettu aivojen dopamiinijärjestelmän muutoksia sopien neurologiseen aivojen toimintahäiriöön.

Miten yleinen RLS on?

Jos toteat, että sinulla on levottomat jalat, et ole yksin.

Tutkimusten mukaan levottomat jalat oireyhtymän yleisyys aikuisväestössä on yli 3 %. Erilaisia RLS-oireita esiintyy keskimäärin 5-10 %:lla aikuisista ja RLS selittää yli 15 % iäkkäimpien ihmisten unettomuudesta. Toisaalta oireita voi esiintyä jo lapsena. Alustavien tutkimusten mukaan levottomat jalat -oireyhtymä on Suomessa suunnilleen yhtä yleinen kuin USA:ssa. Näissä tutkimuksissa 3-8 % aikuisista kärsii levottomista jaloista. Vaikeista oireista kärsii noin 2-3 % aikuisista. Kyseessä on siis yksi yleisimmistä neurologisista sairauksista.

Esiintykö sitä jossakin väestöosassa yleisemmin kuin muissa?

RLS:ää esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä. Yleensä oireet ilmenevät 30 ikävuoden jälkeen ja ne lisääntyvät iän myötä. Vaikeata kroonista munuaissairautta sairastavilla oireita esiintyy selvästi useammin (esiintyvyyys yli 20 %). Myös diabetes-, reuma- ja fibromyalgiapotilailla on usein RLS-oireita.

Onko RLS perinnöllinen?

RLS on usein perinnöllinen. RLS periytyy kuten on autosomaalinen dominantti sairaus. Tämä tarkoittaa, että sairastunut vanhempi siirtää sen puolille lapsista, riippumatta siitä ovatko lapset poikia vai tyttöjä. Naisilla (tyttöillä) oirekuva on vaikeampi. Se liitetään mm tyttöjen (naisten) kuukautisvuotoihin, jonka johdosta kudosten rautavarastot voivat pienentyä.

Oireyhtymän hoito

Terveyskeskuslääkäri voi tyyppillisessä tapauksessa tunnistaa oireyhtymän. Ongelmallisissa tapauksissa on suositeltavaa kääntyä neurologin puoleen. Levottomien jalkojen hoidossa käytetään mm. dopamiiniaineenvaihduntaan vaikuttavia lääkkeitä. Niiden käyttö ei ole aivan yksinkertaista, jonka takia on suositeltavaa, että unihäiriöiden tutkimuksiin ja hoitoon perehtynyt neurologi tutkii potilaan ainakin kertaalleen. Tehokkaimmat lääkkeet ovat dopamiiniagonisteja. Samoja lääkkeitä käytetään Parkinsonin taudin hoidossa. Levottomat jalat- oireyhtymä tulee kuitenkin erottaa Parkinsonin taudista. Muita lääkkeitä ovat esimerkiksi eräät epilepsialäkkeet.

Mistä lähtien RLS on tunnettu?

Englantilainen lääkäri Willis kertoi levottomista jaloista jo vuonna 1685. Lähemmin asiasta kirjoitti ruotsalainen neurologi Ekblom vuonna 1945. Hän otti myös käyttöön termin "restless legs syndrome". Vaikka siitä on jo yli 60 vuotta, RLS on edelleen useimmille oireista kärsiville ja monelle lääkärille tuntematon.

Voivatko jotkin lääkkeet aiheuttaa levottomien jalkojen oireita?

Kyllä voivat. Erityisesti eräät psykiatriset lääkkeet, kuten neuroleptit, voivat aiheuttaa tai pahentaa RLS-oireita. Myös pahoinvointilääkkeenä käytetty metoklopramidi aiheuttaa usein vaikeita RLS-oireita. Samoin eräät masennuslääkkeet voivat pahentaa oireita. Toisaalta on todettava, että levottomat jalat potilailla on usein masennusta (depressiota) ja masennus tulee hoitaa aina asianmukaisesti. Lääkärin aloittamaa masennuslääkitystä ei tule koskaan lopettaa ilman hoitavan lääkärin lupaa.

Mistä saa lisätietoa levottomista jaloista ?

Suomeen on perustettu tammikuussa 1999 Levottomat Jalat - Restless Legs ry niminen potilasyhdistys. Yhdistys toimii Uniliitto ry:n jäsenjärjestönä. Yhdistyksestä voi kysyä tietoja levottomista jaloista. Tietoa yhdistyksen toiminnasta ja levottomien jalkojen tutkimuksesta ja hoidosta voi kysyä myös Helsingin Uniklinikalta p. 010 2311 480.