

TUNNISTA SAIRAUS

- ☐ Raajoissa on epämääräisiä tuntemuksia tai kipua.
- ☐ Sinulla on pakottava tarve liikuttaa jalkoja.
- ☐ Oireet esiintyvät tai pahenevat levossa.
- ☐ Jalkojen liikuttaminen helpottaa oireita.
- ☐ Oireet pahenevat illalla ja yöllä.

Jos rastitit kaikki vaihtoehdot, saatat kärsiä levottomista jaloista.

MIKÄ ON LEVOTTOMAT JALAT

Levottomat jalat, restless legs syndrome (RLS) on keskushermoston sensorimotorinen häiriö, joka aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia raajoissa, mikä pakottaa liikuttamaan jalkoja etenkin iltaisin ja öisin. Tästä johtuen RLS heikentää merkittävästi unen laatua, josta seuraa päiväväsymystä, joka voi ilmetä keskittymiskyvyn ja muistin heikkenemisenä ja siten voi vaikuttaa sekä työkykyyn että sosiaaliseen elämään. RLS voi esiintyä myös pitkien matkojen aikoina tai pilata nautinnon konsertissa, teatterissa tai elokuvissa.

On arvioitu, että RLS esiintyy noin 10 %:lla väestöstä Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa ja että vakavana se on 2 -3 %:lla; tämä koskee myös Suomea. Myös lapsilla voi olla RLS, mutta se yleistyy iän myötä. Aikaisin alkava RLS on usein perinnöllinen. Jotkut sairaudet tai lääkkeet voivat myös aiheuttaa tai pahentaa oireita.

Tutkimuksista huolimatta syytä RLS-tautiin ei ole löydetty, mutta sen verran tiedetään, että aivojen rauta-aineenvaihdunnassa ja välittäjäaineiden toiminnassa on häiriö. Yksi välittäjäaine on dopamiini ja dopamiini-agonisteja onkin käytetty lääkehoitona, mutta nykyään ollaan siirtymässä muihin vaihtoehtoihin.

DIAGNOOSI JA HOITO

RLS-diagnoosiin ei ole mitään laboratoriokoetta, vaan diagnoosi perustuu potilaan omaan kokemukseen ja kertomukseen. Koska raudanpuute pahentaa oireita, ferritiini-mittaus on oleellinen. Unitutkimus (unipolygrafia) voi antaa lisää tietoa unen laadusta ja siitä, liittyykö RLS:ään mahdollisesti jaksottainen raajaliikehäiriö. Se antaa myös tietoa mahdollisista muista unihäiriöistä.

Lievän RLS taudin kanssa voi elää ilman lääkitystä, mikäli tauti ei häiritse liikaa omaa elämää. On hyvä pyrkiä säännölliseen vuorokausirytmiiin. Lisäksi suositellaan mahdollisen tupakoinnin lopettamista sekä välttämään alkoholia ja kahvia. Maltillinen liikunta päivällä yleensä vähentää oireita, mutta liian rasittava liikunta etenkin illalla voi pahentaa. Muuten on kokeilun varassa, mikä helpottaa oireita: kylmä tai kuuma, hieronta yms.

Jos RLS selvästi huonontaa elämän laatua, kannattaa hakeutua asiantuntevan lääkärin hoitoon. Valitettavasti ei ole mitään yhtä lääkettä, joka sopisi kaikille, vaan sopivaa lääkettä voi joutua hakemaan. Vakavissa tapauksissa usean lääkkeen yhdistelmä voi olla tarpeen.

LEVOTTOMAT JALAT- RESTLESS LEGS RY

Levottomat jalat - Restless Legs ry on Uniliittoon kuuluva potilasyhdistys, jonka tavoitteena on edistää RLS -taudin tuntemusta ja hoitoa. Yhdistys järjestää mm. vertaistukitoimintaa ja luentoja verkossa sekä seuraa alan tutkimusta. Yhdistys myös ylläpitää FB-sivustoa. Tulemalla mukaan jäseneksi ja toimintaan voit parantaa RLS- potilaiden asemaa. Jäsenenä saat myös neljää kertaa vuodessa ilmestyvän Uniutiset-lehden.

Lisää tietoa löydät osoitteesta

<https://www.uniliitto.fi/uniyhdistykset/levottomat-jalat-ry/>

Sieltä löytyy myös lomake, jolla voit liittyä jäseneksi, tai kysy lisää ottamalla yhteyttä lejal.rls@gmail.com

Yhteystiedot:

Levottomat Jalat- Restless Legs ry c/o Uniliitto

Sitratori 3, 00420 Helsinki

lejal.rls@gmail.com



LEVOTTOMAT JALAT – RESTLESS LEGS

