

LEVOTTOMAT JALAT OIREYHTYMÄ

Markku Partinen

Neurologi, tutkimusjohtaja, somnologisti unilääketieteen erityispätevyys,
Helsingin uniklinikka

Elämä tarjoaa joskus ikäviä yllätyksiä, sairauksia ja unihäiriöitä. Kun tunnistaa, mikä on syynä huonoon yöneen ja päiväväsyykseen, voi tilannetta lähteä korjaamaan. Levottomat jalat -oireyhtymä on yksi unihäiriöiden aiheuttajista.

Ismo Alanko lauloi levottomista jaloista ”Jalat vie ja taas mennään”. Tämä voisi luonnehtia myös levottomat jalat -oireyhtymää potevan tuntemuksia (LJ eli RLS; Restless Legs Syndrome ICD-10 diagnosointikoodi G25.8). Tunne voi myös olla pohkeiden kihelmöintiä, joka panee ihmisen liikkumaan kuin marionettinuken.

Oireet

Illalla vuoteeseen menoaikaan jalkoihin (sääriin, pohkeisiin, jalkateriin) tulee epämiellyttäviä tuntemuksia, jotka helpottavat kun jalvoja liikuttelee. Tuntemukset vaihtelevat ihmisestä toiseen. Kyseessä voi olla ryömivä, kihisevä, kihelmöivä, pistävä tai polttava tunne jaloissa ja joskus myös käsissä. Monien potilaiden mielestä jalat ovat kuin muurahaispesässä. Vaikeammissa tapauksissa tuntemuksiin liittyy kipua. Lähes aina oireisiin kuuluu jalkojen levottomuus alaruumiiseen asti, mikä pakottaa nousemaan ylös ja liikkumaan. Oireet ilmenevät etenkin lepotilassa eli iltaisin ja öisin. Niiden seurauksena useimmat eivät saa nukutuksi ja kärsivät siksi jatkuvasta unenpuutteesta. Toisaalta oireita voi esiintyä myös päivällä, jolloin pitkäaikainen istuminen on tuskallista mm. teatterissa, lentokoneessa ja kokouksissa.

Muita levottomiin jalkojen oireita ovat unettomuus, levoton yöni ja päiväaikainen väsymys. Unen vähyys ja nämä päiväaikaiset häiriötekijät voivat johtaa ahdistuneisuuteen tai masennukseen. Pahempaa voi olla vielä tulossa, joten mene lääkäriin. Mieti kotona, miten oireitasi kuvailisit. Ne ovat kovin yksilöllisiä. Hävetä ei tarvitse. Pienetkin yksityiskohdat tuntemuksissasi ovat tärkeitä. Oireyhtymä, joka usein tulee muuten terveelle henkilölle, ei ole psykologinen tai emotionaalinen häiriö.

Kyse ei ole lihaskrampista pohkeessa tai puutumisen tunteesta. Ei myöskään pistelystä tai polttelusta, joka on tyypillistä diabetesta sairastavalle. Epämiellyttävä tuntemus on useimmiten pohkeissa ja helpottuu tilapäisesti jalkaa venyttämällä tai liikuttamalla.

Oireyhtymän yleisyys

Jos toteat, että sinulla on levottomat jalat, et ole yksin, Levottomista jaloista kärsii noin 5-10 % ihmisistä jossain elämänsä vaiheessa. Levottomia jalvoja esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä. Se selittyy suureksi osaksi sillä, että naiset menettävät enemmän rautaa mm. kuukautisten aiheuttamana. Matala kudusrauta onkin ehkä voimakkain tunnettu RLS:n riskitekijä. Seerumin ferritiinin tulisi olla vähintään 45 g/l. Raskaana olevista naisista 1/3 kärsii etenkin raskauden viimeisen kolmanneksen aikana levottomista jaloista.

Lapsilla RLS voi ilmetä kasvukipuina. Perinnöllisessä muodossa oireet alkavat usein jo ennen 20 vuoden ikää. Yleensä ne ilmenevät vasta 30 ikävuoden jälkeen ja voimistuvat iän myötä. Oireita ilmenee useammin ihmisillä, joilla on jokin munuaissairaus, erityisesti dialyysipotilailla (ureeminen RLS).

Tutkimusten mukaan levottomat jalat -oireyhtymä selittää yli 15 % iäkkäimpien ihmisten unettomuudesta. Tutkimukset osoittavat, että 5-10 % aikuisista kärsii levottomista jaloista. Vaikeista oireista kärsii ehkä 3 % prosenttia aikuisista. Kyseessä on siis yleinen sairaus, joka on yhtä yleinen kuin migreeni.

Historiaa

Englantilainen lääkäri Willis kertoi levottomista jaloista jo vuonna 1685. Lähemmin asiasta kirjoitti ruotsalainen lääkäri Ekbohm vuonna 1945. Hän otti myös käyttöön termin "Restless Legs Syndrome". Vaikka siitä on jo 50 vuotta, RLJ on edelleen monille potilaille ja lääkäriille vieras.

Syitä sairastumiseen

Kaikkia syitä ei vielä tiedetä, mutta todennäköisin syy on häiriö hermoimpulssin siirrossa. Tämän hetkisen teorian mukaan kyseessä on aivojen dopamiini aineenvaihdunnan häiriö. Tiettyjä ennakkoehtoja ja jonkinasteista perinnöllisyyttä on havaittu. Noin 30 % levottomat jalat -oireyhtymästä on perinnöllistä ja loppuun 70 %:iin ei ole varmennettua syytä. Perinnöllisissä tapauksissa oireet ovat usein vaikeampia ja hankalamminkin hoidettavissa.

Tietty tekijät ovat sidoksissa levottomat jalat -oireyhtymään tai aiheuttavat sen. Näitä tekijöitä ovat: anemia, alaraajojen huono verenkierto, hermostolliset ongelmat, lihassairaudet, alkoholismi tai vitamiinien ja mineraalien puutostilat. On myös seikkoja, jotka voivat laukaista tämän oireyhtymän: tietyn lääkityksen aloittaminen tai lopettaminen, kofeiinipitoiset tuotteet, tupakointi, väsymys, kuumuus tai pitempi oleskelu kylmässä.

Oireyhtymän tutkimus ja hoito

Terveystieteiden tutkimuskeskus voi tyypillisessä tapauksessa tunnistaa oireyhtymän ja aloittaa lääkityksen. Ongelmallisissa tapauksissa on suositeltavaa kääntyä neurologin puoleen. 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.

Diagnosointi tapahtuu paljolti potilaan kuvailemien tuntemusten pohjalta. Useimmiten oireyhtymässä esiintyviä tuntemuksia alaraajoissa kuvataan kihinäksi, väristyksiksi, nykimiseksi tai jäytämiseksi. Ja nämä tuntemukset saavat aikaan pakonomaisen tarpeen liikuttaa raajoja. Toinen diagnoosia varmentava seikka on oireiden helpottuminen raajoja liikutellessa. Lisäksi tarvitaan tavanmukaiset esitiedot, suoritetaan tutkimus, jotta poissuljettaisiin muut sairaudet. Dopamiiniagonisti-lääkekokeilun myönteinen vaikutus vahvistaa diagnoosia.

Itsehoito

Näitä ovat esimerkiksi lämmin kylpy, hieronta, paikallisesti kohdistettu lämpö, jääpakkaukset, asetyylisalisyylihappo tai muut särkylääkkeet, säännöllinen liikunta ja kofeiinipitoisten tuotteiden välttäminen. Mitään tutkimusta näiden hoitomuotojen tehosta ei ole ja keinoista on todettu vain lyhytaikaista apua.