

# PERIODINEN RAAJALIIKEHÄIRIÖ

Markku Partinen

Neurologi, tutkimusjohtaja, unilääketieteen erityispätevyys, somnologisti Helsingin uniklinikka

**Toinen raajoihin kohdistuva unihäiriö on periodinen raajaliikehäiriö. Kun levottomissa jaloissa raajojen tahdonalainen liikkuttaminen auttaa poistamaan epämiellyttävän tunteen, niin periodisessa raajaliikehäiriössä raajat liikkuvat tahattomasti unen aikana, jolloin nukkuja ei ole useinkaan tietoinen siitä.**

Useimmilla ihmisillä, joilla on levottomat jalat -oireyhtymä, on myös periodinen raajaliikehäiriö (Periodic Limb Movement Disorder, PLMD). Sen sijaan periodista raajaliikehäiriötä potevalla ei useinkaan ole levottomia jalkoja. Periodinen raajaliikehäiriö kohdistuu alaraajoihin, mutta myös käsivarsiin. Liikkeet tulevat säännöllisesti yleensä puolen minuutin välein. Liikehäiriössä koukistuu iso varvas ja ylöspäin liikkuva nilkka, polvi tai lantio. Liikkeet muistuttavat nykäyksiä tai potkimista (1). Raajojen liikkeitä esiintyy etupäässä yön ensimmäisen puolikkaan aikana.

Jos raajaliikehäiriötä esiintyy viidesti tai sitä useammin tunnissa, estää se jo kunnan yöunen. Raajojen liikkeeseen voi herätä välittömästi nukahdettuaan ilman, että edes huomaa nukahtaneensa. Tällöin subjektiivinen kokemus voi olla nukahtamisvaikeus.

Jos oireena on vaikeus pysyä yhtäjaksoisesti unessa koko yö, on mahdollista, että raajojen liikkeet aiheuttavat sarjan ”mikroheräämisiä” (hyvin lyhyt herääminen), jotka koetaan huonosti tai levottomasti nukuttuna yönä.

Osa tästä oireyhtymästä kärsivistä ei ole lainkaan tietoinen unenaikaisista liikehäiriöistä, mutta he kärsivät päiväaikaisesta väsymyksestä edellä mainittujen lyhyiden heräämisten vuoksi. He eivät koe ongelmia yöunen aikana, vaan nukahteluna TV:n ääreen, lukiessa ja jopa auton rattiin.

Periodinen raajaliikehäiriö vaikuttaa itse potilaaseen sekä hänen vuodekumppaniinsa, joka voi joutua potkujen kohteeksi yön aikana tai muuten häiriintyä jatkuvasta liikehännästä. Itse potilas voi huomata mm. ihokarvojen kuluneen pois alaraajoistaan jatkuvan liikehännän vuoksi. Periodinen raajaliikehäiriö on harvinainen alle 30-vuotiailla, mutta yleistyy iän mukana. Oireistoa on vähäisessä määrin 30–50-vuotiailla, ikävuosina 50–60 vuotta jo noin kolmanneksella ja yli 60-vuotiaista joka toisella on periodinen raajaliikehäiriö. Tässäkään ei ole sukupuolten välisiä eroja. Unettomuudesta kärsivistä ihmisistä noin 20 % diagnosoidaan periodinen raajaliikehäiriö.

## Syitä sairastumiseen

Tietyt 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. Samanlaiset tekijät vaikuttavat myös periodiseen raajaliikehäiriöön. Lisäksi tämä häiriö on yleisempi ihmisillä, jotka sairastavat munuaisten vajaatoimintaa tai narkolepsiaa. Samoin jotkut masennukseen käytettävistä lääkkeistä lisäävät periodista raajaliikehäiriötä.

## Diagnosointi

Tämän oireyhtymän diagnosointi vaatii huomattavasti tarkemmat tutkimukset. Koska nämä potilaat eivät välttämättä ole tietoisia unenaikaisesta liikehäiriöstä, he valittavat oireinaan levotonta yötä tai päiväaikaista väsymystä. Usein tämän oireyhtymän varmentamiseen tarvitaan unitutkimus.

## Hoito

Monet eivät tarvitse hoitoa lainkaan, sillä he nukkuvat hyvin raajojen liikkeistä huolimatta, eikä heillä ole päivisin väsymystä, joka häiritäisi elämää. Ne, jotka oireidensa puolesta nukkuvat kevyemmin ja häiriintyvät yöllisestä raajojen liikkeistä, voivat syventää unta parantamalla omaa unihygieniaansa.

## RLS:n JA PLMD:n hoidossa käytettäviä lääkkeitä

- dopamiiniagonistit: pramipeksoli, ropiniroli, rotigotiini
- kouristuksia ehkäisevät lääkkeet: gabapentiini, pregabaliini
- kodeiini ja muut opiaatit

## Seuraavat lääkkeet pahentavat levottomat jalat oireyhtymän ja periodisen raajaliikehäiriön oireita

- masennuslääkkeet, serotoniinin takaisinoton estäjät ja niiden sukulaiset (sitalopraami, fluoksetiini, fluvoksamiini, paroksetiini ja mirtosapiini)
- antihistamiinit, tietyt flunssalääkkeet, pahoinvointilääkkeet (metokloramidi)
- kalsiumin salpaajat sydänsairauksien ja korkean verenpaineen hoidossa, rauhoittavat lääkkeet –psykoosin hoidossa käytettävät vanhemmat neuroleptit.

- Näiden lääkkeiden lisäksi levottomat jalat oireyhtymän ja periodisen raajaliikehäiriön oireita pahentavat kahvi, tee ja kolaajuomat, Battery, Red Bull ja muut energiajuomat.

### **Hoidon tavoitteet**

Hyvän unihygienian ja lääkityksen tavoitteena on syventää potilaan unta. Se ei välttämättä estä vuodekumppania häiriintymästä yöllisistä oireista. Ihanteellisin päämäärä olisi saada nämä häiritsevät liikkeet kokonaan pois. Kuitenkaan sellaista hoitomallia ei vielä toistaiseksi ole saatavilla.

Jotkut masennuslääkkeet pahentavat oireita sekä levottomissa jaloissa ja periodisessa raajaliikehäiriössä. Lääkityksen vaihtaminen voi parantaa tilannetta. Onneksi molempiin oireyhtymiin auttavat samat lääkkeet. Lääkärin kanssa on syytä aina neuvotella lääkemutoksista.

Periodisessa raajaliikehäiriössä ei ole kysymys yöllisistä lihasnykäyksistä, joita esiintyy silloin tällöin nukahtamisen yhteydessä. Ne ovat aivan vaarattomia, eivätkä vaikuta mitenkään yöuneen tai päiväaikaiseen vireystilaan.