



Levottomat jalat oireyhtymä

+

•

○

Levottomat
jalat
oireyhtymällä
tarkoitetaan:

- Yleensä nukkumaan mentäessä havaittavaa epämiellyttävää tuntemusta jaloissa, joka pakottaa liikuttelemaan alaraajoja, jotta tunne häviäisi.
- Oireet ilmenevät ainakin 3 kertaa viikossa kolmen kuukauden ajan.

Yleensä yli
40-vuotiailla

5- 15%
väestöstä

Syyt:

- Perintötekijät vaikuttavat- liittyy hermoston dopamiininjärjestelmän toimintaan.
- Raskauden ja raudanpuutteen yhteydessä.
- Eri lääkeaineet kuten; trisykliset masennuslääkkeet, beetasalpaajat ja serotoniinin takaisinoton estäjät sekä nautintoaineet kahvi ja alkoholi voivat lisätä/aiheuttaa oireita.

Itsehoito

- Liikunta (ei raskas liikunta)
- Lämmin kylpy
- Kylmähoito ja jääpakkaukset
- Mentolipitoinen voide ja jalkojen hieronta
- Alkoholien, tupakan ja kahvin välttäminen ennen nukkumaan menoa
- Nukkumisympäristö rauhallinen ja viileä sekä mukava sänky

Lääkehoito

Hoidetaan keskushermostoon vaikuttavilla lääkeaineilla:

Dopamiinijärjestelmään vaikuttavat lääkkeet:
levodopa, pramipeksol

Epilepsialääkkeet: pregabaliini ja gabapentiini

Myös rautalääkityksestä voi olla hyötyä (käytetään n.4-12 viikkoa)



Lähteet:

terveyskirjasto.fi