

Restless legs syndrom (hvileløse ben)

Børnelægeklinikken



Hvad er restless legs syndrom?

Restless Legs Syndrom (RLS) eller hvileløse/urolige ben er en tilstand som rammer 5-10 % af befolkningen, ca. 2 % af børn. Tilstanden føles som en indre uro i benene, smerter, ubehagelige jag/ryk og en uimodståelig trang til at bevæge benene.

Symptomerne opstår oftest i forbindelse med hvile, forværres derfor om aftenen/natten og giver søvnproblemer og dermed påvirket livskvalitet.

Symptomerne kan optræde allerede i 1. leveår, og have et karakteristisk billede: Barnet vågner op efter 1-3 timers søvn, skrigende og sparkende med benene. Massage på de spændte lægmuskler kan lindre uroen og smerterne.

RLS forekommer i 2 former:

Primær RLS: Den hyppigste form, hvor man ikke kan påvise nogen årsag til symptomerne. Den starter

- ofte hos børn og er arvelig. Der er ofte tale om samtidigt jernmangel.
- **Sekundær RLS:** kan opstå som følge af sygdom, og efter indtagelse af medicin.

Undersøgelser

Ved første besøg i Børnelægeklinikken vil barnet blive undersøgt med udførlig sygehistorie og klinisk undersøgelse, højde- og vægtmåling og neurologisk undersøgelse..

Efterfølgende planlægges blodprøve.

Barnet og familien vil få udleveret et søvnskema til udfyldelse hjemme.

Behandling

Hvis barnet har smerter i forbindelse med symptomer, kan der behandles med smertestillende medicin (Panodil 125-250 mg). I tilfælde af jern-mangel/lave jerndepoter kan de urolige bevægelser lindres/behandles ved at give tilskud af jern (eksempelvis Glycifer, Jern c, Ferro Duretter).

Børn med lavt jernindhold og RLS har ofte et forhøjet PLM-index ("Periodic limb movements"), som udtryk for urolige muskelbevægelser under søvn.

Dette kan undersøges på Søvn Center, hvor barnets søvnrytme registreres.

Bivirkninger ved behandling

En bivirkning til jernbehandling kan være forstoppelse som kan forebygges med væske, fiberrig kost m.m.

Sjældne bivirkninger som kløe og diarre kan forekomme.

Gode råd

- Spis sund jernrig kost
- Undgå drikke med koffein (te, cola, energidrik).

Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, eller bliver forhindret i at møde op, bedes I kontakte os på tlf. 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-12.



Med venlig hilsen

Børnelægeklinikken



Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

revideret august 2014

ansvarlig: Karen Tilma