

## 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. 8-11.



### Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

Sidst revideret april 2020

Ansvarlig: Karen Tilma

*Patient Information*

# 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, samt 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), evt. Niferex (med tilladelse). 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).