

# Restless legs syndrom

(Hvileløse ben)



## Børnelægeklinikken

### Brønderslev

*v/ Karen Tilma*

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

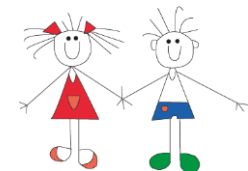
[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

Sidst revideret Juli 2021

Ansvarlig: KT

Børnelægeklinikken

Brønderslev



## 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:

- Indre uro i benene
- Smerter
- Ubehagelige jag/ryk
- En uimodståelig trang til at bevæge benene.

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

Symptomerne kan optræde allerede i første 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 inkl. højde og vægtnåling, samt neurologisk undersøgelse. Efterfølgende planlægges evt. blodprøve. Blodprøven tages enten ved egen læge eller på nærmeste sygehus, og Børnelægeklinikken får svar på denne indenfor 14 dage. Derudover vil barnet og familien få udleveret et søvnskema til udfyldelse hjemme. Dette findes også på vores hjemmeside: [www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk).

## BEHANDLING

Hvis barnet har smerter i forbindelse med RLS symptomer, kan der behandles med smertestillende medicin f.eks. Panodil. Dosis beregnes ud fra barnets størrelse.

I tilfælde af påvist jernmangel / lave jerndepoter kan de urolige bevægelser lindres / behandles ved at give tilskud af jern. Dette kan eksempelvis være Glycifer, Jern C, eller Ferro Duretter. I nogle tilfælde anvendes Niferex, som dog kræver tilladelse.

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

## BIVIRKNINGER

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 du/I har spørgsmål til ovenstående, må du/I endelig kontakte os på tlf.: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11. eller på e-mail [klinikken@karentilma.dk](mailto:klinikken@karentilma.dk).