

Din egen **HÄLSOBOK**



**Allt om
våra
vanligaste
sjukdomar
och
krämpor!**

- Artros & artrit
- Rubbningar i sköldkörteln
- Håravfall
- Minne & glömska
- Sömnproblem
- Kvinnliga hjärtan
- Bröstcancer
- Diabetes
- Trög mage
- Myrkryp i benen
- Rädda ryggen

32
sidor
att spara!

Medföljer som bilaga i

ÅRET RUNT

nummer 8

Din egen HÄLSOBOK

**RESTLESS
LEGS
SYNDROM**
(Myrkrypningar
i benen)



Jag kunde inte sitta STILLA!

Hans-Ove hade fruktansvärda ryckningar i benen. Han kunde inte gå på bio eller teater och att resa långt var inte att tänka på. Att äta stark medicin resten av livet var inget han önskade. Men hans kiropraktor visste på råd...

AV LOTTA MELLBERG FOTO: JANNIS POLITIDIS

På flygplanet på väg till Indien för tio år sedan fick **Hans-Ove Ekman** för första gången fick riktig känning av RLS, Restless Legs Syndrom. Benen krampade och skakade okontrollerat.

Läkaren rekommenderade senare Parkinsonmedicin som han skulle ta livet ut, men Hans-Ove hittade en egen lösning.

– Tio minuters sträck- och tänjövningar om dagen gör mig nästan helt besvärsfri. Det är skönt att slippa medicinen. Men slarvar jag med stretchen, så

kommer besvären tillbaka direkt, säger han.

Restless legs kan ge olika besvär. Vissa talar om "sockerdricka i benen", andra får smärtsamma krampor som håller dem vakna nätterna igenom. Hans-Ove, som bara var 33 år när det började, fick krampor. De gjorde inte ont, men både benen och fötterna hoppade.

– Det blev bara värre och värre. Jag kunde till exempel knappt sitta med på sammanträden på arbetet. Det var fruktansvärt störande, berättar han.

Två år senare gick han till en neurolog, som gav honom recept på Parkinsonmedicin.

– Jag vet att det är jättebra för vissa, men jag ville verkligen inte ta medicin livet ut. Jag slutade efter en kort tid. Och besvären kom tillbaka direkt.

På våren 2003 såg han en annons i tidningen där forskare sökte patienter med RLS. Hans-Ove svarade direkt, men fick inte komma med i studien eftersom han redan hade testat ett läkemedel. Men han fick komma till sjukhuset som "vanlig" patient.

– Läkaren, som också var neurolog, gjorde en mycket noggrann undersökning. Han konstaterade att det verkligen var restless legs jag led av. Och gav mig ett recept på medicin, Sifrolol, som jag skulle ta livet ut...

Hans-Ove tog sin medicin. Besvären från fötter och ben var så svåra att han utan den inte ens kunde gå på bio eller teater. Att ge sig ut på långa resor var inte att tänka på.

Ett år senare berättade han för sin kiropraktor **Sonja Dahlgren** om sina problem.

– Hon upptäckte att alla musklerna i benen, vaderna och fötterna var jättespända. Jag var alldeles öm i varenda muskel. När hon tryckte gjorde det ont som bara den. Är det inte konstigt att båda neurologerna som undersökte mig missade mina spända muskler, eller ens tänkte på att undersöka dem? funderar Hans-Ove.

Sonja masserade Hans-Ove och gav honom sedan ett litet kort program för att tänja ut de spända musklerna. Han fick också lära sig hur han själv kan

massera benen och fötterna så att spänningarna släpper.

– Jag har lärt mig massor med knep för att hålla benen igång. Framför tv:n eller när jag åker bil masserar jag muskeln under fotsulan. Där börjar många spänningar!

Tidigare kunde Hans-Ove ha svårt att somna för att det drog i benen, men det händer numera sällan.

– Dessutom säger min sambo att jag sover lugnt och stilla jämfört med tidigare då jag störde hennes sömn med mina ryckningar. Jag kan förstå att det kan låta jobbigt för många men i själva verket blir det snabbt en vana i vardagslivet som inte tar många minuter. Och jag slipper äta medicin! □



– Jag vet att jag måste stretcha varje dag för att slippa skakningarna, säger Hans-Ove.



Skydda d de fula pi

Pigmentfläckar ka

SuperGlandin AntiPigment fläckarna. Cremen tar gör huden jämnare inkomsten av nya pigment. Samtidigt får du ett eff

Innehåller endast godki

Solskyddsfaktor 15.

KONSUMENTKONTAKT

**RESTLESS
LEGS
SYNDROM**
(Myrkrypningar
i benen)



6 effektiva stretch- övningar mot restless legs

Här visar Sonja Dahlgren några stretchövningar som är bra för att slippa myrkryp och ryckningar i benen. Det är dessa övningar som Hans-Ove gör varje dag. Ta inte i för hårt, utan börja försiktigt och ta i lite mer när du mjukat upp musklerna.

1. Sitt på golvet eller i soffan. Sträck ut det ena benet framför dig och flexa foten uppåt. Om du inte känner av sträckningen i musklerna på lårets baksida, sträck ryggen mer och svanka och tryck ner knäet i underlaget. Håll så tills spänningen börjar släppa eller ett par minuter. Byt ben. Övningen kan också göras stående med foten på en stol.



4. Sätt dig på en stol och lägg höger fot på vänster lår. Ta med båda händerna runt högra knäet och pressa snett upp mot vänstra axeln samtidigt som du lutar överkroppen lätt framåt. Håll i en minut. Övningen ska kännas i rumpan och eventuellt på utsidan av låret. Byt ben.



2. Lägg dig eller halvligg i soffan eller på golvet och böj det ena benet bakom dig. Ta tag i vristen eller om du inte når, i byxbenet, och dra hälen mot rumpan, pressa fram höften. Försök att hålla låret kvar och svanka inte med ryggen. Håll kvar i 30 sekunder eller mer, byt sedan ben. Detta sträcker främre lårmuskeln. Övningen kan göras stående med låren parallella.



3. Stå upp och ta ett steg framåt med ena benet. Håll kroppsvikten på det främre benet som du böjer. Sträck ut det bakre benet med hela foten i golvet. Se till att båda fötterna pekar rakt fram. Har du svårt med balansen, håll i en stol, annars kan du vila händerna på främre låret. Håll sträckningen i bakre vaden i en minut. Byt ben.



5. Kliv upp med ena foten i en fåtölj eller stol, sträck ut det andra benet bakom dig med knäet böjt och luta dig framåt och känn sträckningen i främre benets hälsena. Håll kvar en minut eller tills spänningen börjar släppa. Ställningen sträcker också det motsatta benets framsida. Byt ben.



6. Sitt ner bredbent och vinkla ovansidan av tårna i golvet och håll. Detta sträcker musklerna på ovansidan av foten och skenbenet.