

Våga be om hjälp

– utan att skämmas

Suget efter kickar

– risk för beroende

Nytända igen

– tantra visade vägen

HÄLSA

– för kropp & själ i balans

Frisk med fiskolja

- Goda effekter på hjärtat
- Birgit, 64: "Detta är min livförsäkring"

6 effektiva övningar för rastlösa ben

Trött, fet och frusen?

Det kan vara dold sjukdom

God & hälsosam jul

TIDSAM 0880-12



12

Nr 12

December 2005

Pris 37:00

(inkl moms)

36 NOK Norge

5,90 EUR Finland

* Så undviker du helgernas värsta viktfällor * Frossa i torkad frukt – flera hälsoeffekter * Klappar med mening * Bjud på fräsch vegetarisk julmat – massor av recept * Se upp med saltet * Kärleksfull julyoga

Stretch hjälpte mot rastlösa ben

Benkrypningar och muskelspänning gjorde Marianne, 61, mer eller mindre sömnlös. Tills hon upptäckte att stretch kan hjälpa.

Det började med små krypningar i benen som höll henne vaken eller störde sömnen ibland.

– Det var som en sugande, sammandragande, pirrande känsla inuti benen som började 15–20 minuter efter att jag hade gått och lagt mig. Det gick över om jag rörde på benen.

Först trodde *Marianne Christoffersson*, 61 år, att det var någonting övergående. Men besvären kom tillbaka med jämna mellanrum, allt oftare.

– I juni år 2002 skrev jag i min dagbok: ”Jag hittade en artikel i tidningen HÄLSA som handlade om restless legs. Kan det vara det jag har?”

Helt utmattad

Ibland höll krypningarna på i flera timmar, ibland några minuter. Det hände ganska ofta att Marianne inte somnade förrän klockan tre på natten av ren utmattning. Hon märkte även att problemen blev värre av alkohol och kaffe, ►

► särskilt om hon drack något av det sent på kvällen.

– Ibland när jag vaknade kändes det som om jag hade gått flera mil under natten, varenda muskel i benen var alldeles stel och hård och jag kände mig så otroligt trött.

– Jag har i och för sig gått i avtalspension men jag är ändå tvungen att gå upp vid klockan åtta varje morgon för att gå ut med min hund. Och även om man inte jobbar vill man ju leva ett bra liv och inte gå omkring och vara dödstrött mest hela tiden.

Stretch vid sängkanten

Marianne Christoffersson gick först till vårdcentralen och berättade om sina besvär. Där ville de skriva ut parkinsonmedicin till henne. När hon gick till en neurolog i stället fick Marianne samma besked.

– Men mediciner är sista utvägen för mig, säger Marianne.

Hon pratade med sin kroppsterapeut sedan tio år tillbaka, *Sonja Dahlgren*, om problemen.

Sonja konstaterade att Marianne hade nedsjunkna fotvalv. För att avhjälpa det skaffade Marianne inlägg i skorna och köpte även stödstrumpor på Sonjas inrådan för att stimulera blodcirkulationen i benen.

– Det hjälpte lite grann. Sedan fick jag en stretchövning i taget av Sonja tills jag hade ett helt program. Det gör jag varje kväll innan jag ska sova och det tar ungefär en kvart, berättar Marianne.

Stark och smidig

I början kunde hon inte utföra vissa övningar och orkade inte hålla stretchen ens i tio sekunder. Men besvären med benen har försvunnit gradvis samtidigt som Marianne har blivit smidigare och starkare.

– Programmet är inte märkvärdigt alls. Det är jättelätt att genomföra och man känner nog igen många övningar om man gått på gymna någon gång. Jag har stretchat varje kväll i två år nu och är väldigt motiverad att fortsätta med det eftersom jag känner att det håller mina besvär borta.

Marianne Christoffersson kan fortfarande vakna av "oro i benen" på nätterna. Då gör hon stretchprogrammet en gång till, dricker lite vatten och går och lägger sig igen.

– Det hjälper i stort sett alltid, säger hon.

Kroppsterapeuten:

"Många är konstant spända"

Kroppsterapeuten Sonja Dahlgren har hjälpt flera personer med restless legs. Och hon ser en gemensam nämnare hos sina klienter: De är väldigt aktiva och har haft svårt att slappna av.



främst att sträcka ut alla spända muskler och få dem att slappna av.

En annan effekt är att blodcirkulationen ökar i benen. Dålig cirkulation gör att det blir dåligt med syre i benen vilket i sin tur utlöser olika smärtreaktioner som kan ha samband med RLS.

Det svåra är att motivera patienter att verkligen göra stretchövningarna varje dag, tycker Sonja. Hon har behandlat cirka 25 personer med mer eller mindre tydliga besvär av restless legs. Av dem har ungefär hälften – speciellt dem som har följt Sonjas instruktioner och gjort sina övningar regelbundet – blivit markant bättre.

Kunde inte gå på bio

– Jag har en manlig kund på 40–45 år som hade jätteproblem. Han satt och hoppade på stolen hela dagarna, kunde inte gå på bio, inte sova ... Han gick till en neurolog som sa att han skulle äta parkinsonmedicin hela livet. Men det ville han inte, så han har varit väldigt motiverad att massera sig själv och göra de stretchövningar jag visat honom varje dag. Nu har han inte ätit medicin sedan förra sommaren 2004, han har åkt till Thailand och går gärna på bio!

Sonja Dahlgren brukar även ge sina kunder rådet att kolla upp sina järnvärden och dra ner på kaffedrickandet eftersom kaffe både ökar smärtskänsligheten och är dåligt för blodcirkulationen. Även alkohol och cigaretter kan göra att problemen med krypningar och ryckningar blir värre.

Vill se studier

– Det är det som är så inspirerande med det här arbetet, att hjälpa personer att hitta orsaken till sina problem och undersöka vad de själva kan göra för att bli bättre. Det skulle vara väldigt intressant om någon ville göra en vetenskaplig studie på om stretching kan lindra vid restless legs, säger Sonja Dahlgren.

Testa Sonjas övningar

Ungefär 10 procent av Sveriges befolkning beräknas ha restless legs, RLS. Det finns flera troliga orsaker till sjukdomen. Hos vissa är järnbrist en utlösande faktor, andra har sjukdomen i släkten. Även andra sjukdomar, som till exempel diabetes och reumatism, tros ligga bakom RLS.

Sonja Dahlgren, som är både kiropraktor och massör, har även sett andra mönster hos sina kunder med restless legs.

– Jag har träffat ganska många med restless legs sedan jag började massera 1990 och jag har märkt att alla som jag har behandlat har haft enorma muskelspänningar i benen. Det sitter verkligen djupt i musklerna, men även ytligare i bindväven. Dessa patienter är och har varit aktiva under längre tid, har lite på gång hela tiden och har därför en konstant spänning i kroppen. Framför allt i benen.

– Är det svårigheten att koppla av som ger besvären eller är det krypningarna i benen i sig som gör att de hela tiden vill hålla igång? Det är svårt att veta vad som är hönan och vad som är ägget.

Djup spänning

I egenskap av kroppsterapeut har hon fokuserat på att först och främst mjuka upp patienternas muskler genom att kontrollera rörelseförmågan i lederna, massera, stretcha och kontrollera fotställning eftersom eventuella felställningar där kan ge ökad spänning i benen.

– Jag brukar massera benen ordentligt för att försöka mjuka upp musklerna. Beröende på var de har varit mest spända har jag även gett dem olika stretchövningar att göra hemma.

Syftet med stretchövningarna är

► Har du rastlösa ben?

Testa Sonjas 6 övningar!

1. Lårets framsida

Ta tag om ena vristen och böj benet upp mot rumpan. Se till att låren är parallella och skjut fram höften tills det sträcker lagom mycket i låret. Håll i cirka 30 sekunder eller tills det känns som att spänningen "ger med sig" (det kan krävas 2-3 minuter) och byt sida.

Man kan även vrida in foten mot motsatt skinka för att stretchen ska ta mer på yttersidan av låret. Vrider man foten utåt töjs mer av lårets insida ut.

2. Lårets baksida

Lägg upp foten på en stol. Sträck benet så att det blir rakt utan att knät blir översträckt. Håll händerna på ryggen, skjut rumpan bakåt/nedåt och böj ryggen lätt framåt (håll den rak!) tills det sträcker lagom mycket. Håll tills spänningen släpper och byt ben.

Om foten vrids inåt tar stretchen mer på utsidan av låret, vrids den utåt tar den mer på insidan.





3. Vaden

Ta ett steg framåt. Se till att främre fotens tår pekar rakt framåt och låt det bakre benet vara helt sträckt. Men översträck inte! Luta dig med rak rygg framåt/nedåt tills det sträcker i bakre benets vad. Håll och byt ben.

Även här kan den bakre foten vinklas 3–4 centimeter utåt eller inåt för att komma åt fler muskler.



4. Hälsenan

Ta ett lite kortare steg framåt jämfört med förra övningen. Både bakre och främre fotens tår ska peka rakt framåt. Böj båda knäna lätt, stöd händerna på det främre knät och luta lite framåt. Tryck den bakre hälen ned mot golvet samtidigt som benet hålls böjt och känn efter när det sträcker lagom mycket i hälsenan på det bakre benet. Håll och byt ben. Ta gärna stöd mot en stol om det behövs.



5. Rumpan

Sitt på en stol. Lägg upp vänster fot på höger lår. Pressa vänstra benet snett uppåt mot motsatt axel, med båda händerna om knät, samtidigt som du lutar överkroppen lätt framåt. Stretchen ska kännas i rumpan och eventuellt på utsidan av låret. Håll och byt ben.



6. Knävecket

En muskel som många glömmer bort. Om man inte är övrrörlig är det ingen fara med att sträcka ut musklerna på baksidan av knät ordentligt.

Korsa benen. Passa in främre benets knäveck mot bakre benets knäskål. Pressa händerna mot det främre benets knä och luta dig samtidigt framåt med rak rygg tills det sträcker lagom mycket i bakre benets knäveck. Håll i 30 sekunder och byt ben.

Fakta om "rastlösa ben"

- Besvären beskrivs ofta som "myrkrypningar" eller som att det suger eller spänner inne i benen. Detta ger en väldigt obehaglig oro i benen så att det inte går att hålla dem still. Vissa känner också värk och smärta i samband med restless legs.

- Symtomen uppstår oftast vid vila och lindras av att man rör på benen.

- Problemen börjar ofta under den senare delen av tonåren, och ökar i

många fall med åldern. Besvären kan oförklarligt försvinna under långa perioder, för att sedan återkomma.

- Troliga orsaker till sjukdomen: ärftliga anlag, järnbrist, brist på B12 eller folsyra, andra bakomliggande sjukdomar.

- RLS förvärras ofta av antingen värme eller kyla (det är individuellt), vissa antipsykotiska mediciner, graviditet, koffein, alkohol och cigaretter.

Källa: Restless legs-förbundet

Vill du veta mer?

Restless legs-förbundet, hemsida:
www.restlesslegs.nu

Sonja Dahlgren, Kroppskliniken, tel: 0708-15 32 06, hemsida: www.kroppskliniken.nu