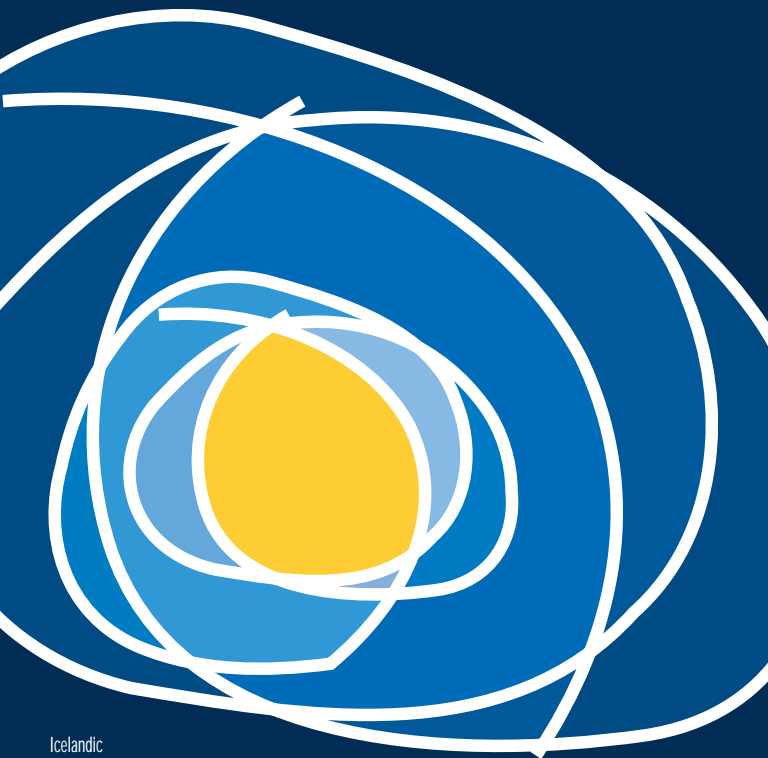


Að búa við

fótaóeirð



## Hefur Þú einkenni fótaóeirðar (restless legs syndrome)?

1. Þegar þú situr eða liggur útaf, færð þú þá ómótstæð ilega þörf fyrir að hreyfa fæturna?
2. Fylgja þessari hreyfiþörf óþægilegar tilfinningar, píringur, kippir eða viprur djúpt í fótunum?
3. eru þessar óþægilegu tilfinningar og hreyfiþörf meira áberandi í hvíld og þegar þú ert ekki á hreyfingu?
4. Minnka þessi einkenni eða hverfa þau alveg við að hreyfa fæturna?
5. eru þessi einkenni meira áberandi á kvöldin og nóttuni en á daginn, sérstaklega ef þú liggur útaf?
6. Átt þú oft í erfiðleikum með að festa svefn eða sofa samfelldum svefni?
7. Hefur rekkjunautur þinn kvartað undan fótakippum hjá þér þegar þú ert sofandi? Hefur þú stundum ósjálfráða kippi í fótum þegar þú ert vakandi?
8. Ert þú oft þreytt(ur) og átt erfitt með að einbeita þér á daginn?
9. Átt þú ættingja sem hafa svipuð einkenni, þ.e. þörf fyrir að hreyfa sig og óþægilegar tilfinningar í fótum?
10. Hafa rannsóknir lækna ekki leitt í ljós ákveðna orsök fyrir þessum einkennum?

### RESTLESS LEGS SYNDROME FOUNDATION

819 Second Street SW  
Rochester, Minnesota 55902  
Phone: (507) 287-6465  
Fax: (507) 287-6312  
Email: [rlsfoundation@rls.org](mailto:rlsfoundation@rls.org)  
[www.rls.org](http://www.rls.org)

© 2003 Restless Legs Syndrome Foundation

**E**f þú ert með sjúkdómseinkenni fótaóeirðar þá ert þú ekki einn um það. Allt að 8% Bandaríkjamanna eiga við þetta vandamál að stríða. Margir hafa aðeins væg einkenni, en fótaóeirð truflar líf milljóna manna.

## Aðaleinkenni fótaóeirðar

**V**ið greiningu á sjúkdómnum þurfa eftirfarandi fjórir þættir að vera til staðar.

- Megineinkenni fótaóeirðar er sterk þörf fyrir að hreyfa fæturna sem getur orðið allt að því óbærileg. Þessari þörf fylgja yfirleitt veruleg óþægindi sem lýst er djúpt í fótum samfara upplifun á hreyfingu í fónum. Þetta eru venjulega verulega óþægilegar tilfinningar sem sumir lýsa sem kláða, kítli, þrýstingi eða kippum á meðan aðrir lýsa þessu meira sem sársauka. Þegar þessar óþægilegu tilfinningar koma þá fylgir þeim venjulega þörf fyrir að hreyfa fæturna, en margir sjúklingar tala eingöngu um þörfina fyrir hreyfingu án þess að tala um óþægilegar tilfinningar þeim samfara. (Þessi óþægindi koma einstaka sinnum fram í handleggjunum en sjaldnar í öðrum líkamshlutum).
- Einkenni fótaóeirðar byrja eða versna við hvíld. Því lengur sem sá sem hefur einkennin hvílist eða heldur kyrru fyrir þeim mun meiri líkur eru á að einkennin vari og verði sterkari.
- Einkenni fótaóeirðar minnka við að hreyfa þá útlími þar sem einkennin eru. Þessi hvíld frá einkennum, sem getur verið algjör eða að hluta, byrjar venjulega þegar hreyfingin hefst og stendur eins lengi og hreyfingunni er haldið áfram. Þeir sem eru illa haldnir af þessum einkennum kjósa helst að ganga um gólf. Aukin hreyfing í hvíld og í svefni er oft einkennandi hjá þeim sem haldnir eru þessum sjúkdómi.
- Einkenni fótaóeirðar (RLS) eru verri á kvöldin og á næturnar, sérstaklega þegar einstaklingurinn liggur útaf. (Að sitja eða liggja útaf á morgnanna framkallar ekki eins slæm einkenni og þau sem koma fram á kvöldin eða á nóttuni).

## Fylgikvillar fótaóeirðar

**E**inkenni fótaóeirðar geta valdið erfiðleikum við að festa svefn og einnig uppvöknunum!. Allt að 80% einstaklinga með fótaóeirð hafa einnig svokallaðar lotubundnar hreyfingar í útlimum á meðan sofið er. Þetta eru vægir vöðvakippir sem koma venjulega með 20 til 30 sekúndna millibili í lotum alla nóttina og geta valdið því að viðkomandi rumskar og vaknar upp.

Ef þú átt í erfiðleikum með að festa svefn eða ert að vakna upp á næturnar getur það valdið því að þú ert bæði óeðlilega þreytt(ur) og átt í erfiðleikum með einbeitingu á daginn. Viðvarandi svefnleysi og syfja á daginn getur haft áhrif á einbeitingu, afköst þín í vinnu, á frístundir og félagsstarf og getur valdið skapsveiflum sem aftur hafa áhrif á samskipti þín við aðra.

## Orsakir

**R**annsóknir á orsökum fótaóeirðar eru í gangi en þekking er enn takmörkuð. Álitid er að fótaóeirð geti haft mismunandi orsakir sem geta þó skarast að einhverju leyti.

Fótaóeirð gengur oft í ættir. Vísindamenn sem rannsaka fótaóeirð eru að leita að geni eða genum sem gætu verið orsakavaldar að þeim sjúkdómi sem er ættlægur.

Fótaóeirð getur verið fylgikvilli annara sjúkdóma eða ástands sem annaðhvort veldur einkennum um fótaóeirð eða gerir undirliggjandi sjúkdóm verri. Á meðgöngu, sérstaklega á síðustu mánuðunum, fá allt að 15% kvenna einkenni fótaóeirðar. Eftir barnsburð hverfa einkennin oft alveg. Blóðleysi t.d. vegna járnskorts veldur oft einkennum fótaóeirðar, einnig langvinnir sjúkdómar eins og nýrnabilun og taugaskemmdir í útlimum. Nylegar rannsóknir hafa fundið samband á milli fótaóeirðar og athyglisbrests og ofvirkni.

Ef engin fjölskyldusaga er um sjúkdóminn og ekki er um að ræða sjúkdóma sem geta valdið fótaóeirð eða aukaverkanir vegna meðferðar þá er talað um fótaóeirð af óþekktum toga.

## Aldur við upphaf einkenna

**J**afnvel þó fótaóeirð sé oftast greind hjá fólki á miðjum aldri, geta margir einstaklingar með fótaóeirð, sérstaklega þeir sem hafa fjölskyldusögu um sjúkdóminn, rakið einkennin aftur til bernskuára. Þessi einkenni gætu hafa verið kölluð vaxtaverkir eða sagt að börnin hafi verið ofvirk þar sem þau áttu erfitt með að sitja lengi kyrr.

## Sjúkdómsgreining

**S**júkdómsgreining er gefin eftir að nákvæm sjúkrasaga hefur verið tekin þar sem aðrir sjúkdómar eru útilokaðir. Engin próf eða rannsóknir eru til sem staðfesta greiningu á fótaóeirð en nákvæm læknisrannsókn og blóðprufur geta leitt í ljós aðra sjúkdóma sem orsaka einkennin svo sem járnskort eða sjúkdóma í úttaugum. Sumir einstaklingar (þar með taldir þeir sem hreyfa sig í svefni án þess að hafa einkenni fótaóeirðar) þurfa að fara í svefnrannsókn til þess að útiloka aðrar hugsanlegar ástæður fyrir svefntruflunum.

## Meðferð

**A**ðal markmið við meðferð sjúkdóma, þar með talin meðferð á fótaóeirð, er að ná sem mestum árangri með lágmarks áhættu. Markviss meðferðaráætlun tekur þannig mið af ávinningi og áhættu og byrjað er á áhættuminnstu meðferðinni. Eðlilegast er að byrja á því að meðhöndla undirliggjandi sjúkdóma ef þeir eru til staðar og breyta líferni ef ástæða er til.

Ef frumorsök fótaóeiraðrinnar er járn- eða vítamínskortur, þá geta viðbótarskammtar af járn, B-12 vítamíni eða fólinsýru verið nægilegir til að meðhöndla sjúkdóminn. Vegna þess að jafnvel litlir skammtar af einstökum steinefnum (t.d. járn, magnesíum, kalíum, og kalsíum) geta truflað líkamsstarfssemi eða valdið eitrunareinkennum er ráðlagt að nota einungis járn og steinefni í samráði við lækni. Mælt er með að járnþúskaþur sé kannaður og járnmeðferð er ráðlögð ef járnþúskaþur eru of lágur.

Ákveðin lyf eru talin geta aukið einkenni fótaóeirðar. Þessi lyf eru t.d. kalsíum blokkarar (notuð til að meðhöndla

háan blóðþrýsting og hjartasjúkdóma), flest lyf við ógleði, sum lyf við kvefi og ofnæmi, sterk geðlyf eins og geðrofslyf, phenytoin og flest lyf sem notuð eru við þunglyndi.

Meta þarf hjá hverjum einstaklingi hvort ákveðnir lífshættir eða neysluvenjur auka á eða draga úr sjúkdómseinkennum. Heilsusamlegt og fjölbreytt fæði er mikilvægt til þess að draga úr fótaóeirðareinkennum. Þó koffeinneysla kunni að virðast draga úr einkennum til að byrja með þá gerir hún það að verkum að einkenni koma seinna fram á hverjum degi og verða oftast verri. Best er því að forðast koffeinneyslu með öllu, þar með talið kaffi, te, súkkulaði, og neyslu allra drykkja sem innihalda koffein. Áfengisdrykkja veldur því að einkenni versna og vara lengur, best er því að forðast neyslu áfengis eins og kostur er.

Þar sem þreyta og syfja geta aukið á einkenni fótaóeirðar, ætti fyrsta skrefið til að draga úr einkennum að vera góðar svefnvenjur. Þér gæti fundist að þú náir betri nætursvefni ef þú ferð seinna að sofa og seinna á fætur ef aðstæður leyfa, t.d. gæti verið betra fyrir þig að sofa frá klukkan 2 eftir miðnætti til klukkan 10 fyrir hádegi. Sumum finnst gott að gera léttar æfingar í nokkrar mínútur áður en farið er í háttinn.

Ýmsar athafnir sem vinna gegn einkennum fótaóeirðar hafa reynst árangursríkar við að halda aftur af einkennunum þó það sé aðeins í skamman tíma. Þér gæti t.d. fundist gagnlegt að ganga, gera teygjuæfingar, fara í heit eða köld böð, nudda útlími, nota heita eða kalda bakstra, gera slökunaræfingar, stunda hugleiðslu eða jóga. Mörgum fótaóeirðarsjúklingum reynist erfitt að sitja kyrrir t.d. á ferðalögum og finnst þá hjálpa að halda huganum við einhver verkefni eins og samræður eða rökræður, einnig að gera hluti sem krefjast einbeitingar s.s. að sauma út eða spila tölvuleiki.

Því miður er það oft þannig að einkenni fótaóeirðar minnka ekki þrátt fyrir meðferð á þeim kvillum sem valda eða auka á einkennin né við breytingar á lífsstíl. Einnig geta einkennin versnað smám saman með tímanum. Ef þannig háttar getur lyfjameðferð reynst nauðsynleg.

## Lyfjameðferð

Engin lyf hafa enn verið viðurkennd af lyfjafyrirvöldum sem meðferðarúræði við fótaóeirð, en nokkur lyf sem notuð hafa verið til að meðhöndla aðra sjúkdóma hafa verið rannsökuð í lyfjarannsóknum á fótaóeirð. Þessi lyf má flokka í fjóra megin flokka – lyf sem verka á dópamínkerfið í miðtaugakerfinu, róandi lyf, sterk verkjalyf og flogaveikilyf. Hvert lyf eða lyfjaflokkur hefur kosti og galla hvað varðar árangur og aukaverkanir. Val á lyfjameðferð fer eftir því á hvaða tíma dags einkenni koma fram og hve slæm sjúkdómeinkennin eru.

### Lyf sem auka virkni dópamínviðtaka

Fyrsta val við meðferð á fótaóeirð eru lyf sem auka á virkni dópamínviðtaka í miðtaugakerfinu, svo sem Permax (pergólíð), og Requip (rópíniról), en einnig lyf eins og Sinemet (carbidopum/levodopum) sem auka magn dópamíns. Þó þessi lyf séu notuð við meðferð á parkinsonveiki þá er fótaóeirð ekki afbrigði af parkinsonveiki. Öll þessi lyf ætti að nota í litlum skömmtum fyrst í stað sem síðan má auka mjög varlega til að forðast hugsanlegar aukaverkanir.

## Hollar svefnvenjur

**T**il að tryggja góðan svefn er best að sofa í svölu og hlóðlátu herbergi, í þægilegu rúmi. Fara að sofa á sama tíma á hverju kvöldi, fara á fætur á sama tíma að morgni og sofa nægjanlega lengi til þess að vakna úthvíldur. Sumum sem haldnir eru fótaóeirð finnst betra að fara seinna að sofa og sofa lengur fram á morgun til þess að tryggja nægjanlegan svefn. Hæfileg og regluleg hreyfing eða líkamsrækt tryggir einnig betri svefn. Sérfræðingar í meðferð svefnsjúkdóma ráðleggja þó að líkamsrækt sé ekki stunduð nálægt svefntíma heldur allt að 6 tímum fyrir háttatíma til að trufla ekki svefn. Þrátt fyrir þetta finnst mörgum sem haldnir eru fótaóeirð gagnlegt að gera æfingar eins og t.d. að hjóla á æfingahjóli eða nota göngu/hlaupabretti rétt fyrir háttatíma.

Af þessum lyfjum hefur Sinemet verið notað lengst, en nýlega hefur komið í ljós að hjá flestum sem taka það reglulega veldur það á endanum vandræðum á þann hátt að einkenni koma fram fyrr á daginn. Ef þú ert á Sinemet meðferð er mikilvægt að þú vitir af þessu vandamáli og ræðir það við lækinn þinn. Einnig ættir þú að forðast að taka inn Sinemet innan tveggja tíma frá því að próteinríkrar máltíðar hefur verið neytt.

### Róandi lyf

Róandi lyf eru helst notuð til að minnka einkenni fótaóeirðar á næturnar. Þau eru notuð fyrir svefn ýmist með dópamínvirkum lyfjum eða ein sér ef einkenni koma nær eingöngu fram á næturnar. Algengasta róandi lyfið sem er notað er Rivotril (clonazepam).

### Sterk verkjalyf

Sterk verkjalyf eru oftast notuð hjá einstaklingum sem hafa mjög slæm einkenni. Dæmi um lyf í þessum flokki eru lyf sem innihalda kódeín, tramadol (Nobligan, Tramól) eða önnur ópíóíð.

### Flogaveikilyf

Þessi lyf eru gagnleg fyrir suma, þó ekki alla, sem hafa áberandi einkenni að degi til og þá einna helst ef verkjavandamál tengjast fótaóeirð. Gabapentin (Neurontin) er það flogaveikilyf sem hefur reynst best gegn einkennum fótaóeirðar.

## Ef einnkenni breytast á lyfjameðferð

**S**tundum breytast einkennin meðan á lyfjameðferð með dópamínvirkum lyfjum stendur (kallað “augmentation” á ensku og gerist oftast við meðferð með Sinemet). Þetta lýsir sér á þann hátt að venjulegur skammtur dugar til að halda einkennum niðri á kvöldin og þú átt auðvelt með svefn en einkennin, bæði hreyfiþörfin og óþægindin, koma fram fyrr á daginn. Oft seinni part dags eða jafnvel á morgnana. Einkennin geta einnig komið fram annarsstaðar í líkamanum, svo sem í höndum.

Ef þetta gerist er líklegt að þetta vandamál versni ef skammtar eru hækkaðir frekar. Þeir sem verða fyrir þessu verða því að skipta um lyf en ekki má hætta skyndilega á meðferð. Hafðu samband við lækinn þinn.



## Samantekt

**M**eð því að afla þér upplýsinga þá hefur þú tekið fyrsta skrefið í að takast á við fótaóeirð. Til þess að ná sem bestum tókum á sjúkdómnum er góð samvinna við lækinn þinn og annað heilbrigðisstarfsfólk nauðsynleg. Með því að lifa heilbrigðu lífi og fækka þeim þáttum sem geta valdið einkennum, taka inn viðeigandi vítamín og steinefni ásamt hollri hreyfingu munt þú minnka líkurnar á því að þurfa að nota lyf við sjúkdómnum.

Ef þú þarft á lyfjameðferð að halda, þá þarf oft að prófa hvaða lyf henta best og í hvaða skömmtum. Margir sjúklingar finna að ákveðin lyf vinna vel saman og sumir finna að lyf sem hafa gagnast um tíma duga ekki lengur og þá þarf að breyta um lyfjameðferð. Fara þarf varlega þegar mörg lyf eru notuð og þú ættir ávallt að fara að fyrirmælum lækna.

Þar sem engin ein meðferð sem nú er notuð hentar öllum sjúklingum með fótaóeirð þá eru frekari rannsóknir mjög mikilvægar. Þangað til við finnum orsakir fyrir sjúkdómnum og lækningu er mikilvægt að þú vinnir náið með meðferðaraðilum, talir við avra sem þjást af sjúkdómnum, reynir lyfjameðferð og notir þau ráð sem nefnd hafa verið hér til þess að sjúkdómurinn trufla líf þitt sem minnst.

## The Restless Legs Syndrome Foundation

The Restless Legs Syndrome Foundation, a United States based organization, provides the latest information about RLS. Through the quarterly newsletter *NightWalkers*, Foundation supporters receive the most up-to-date information on treatment and research findings, abstracts of articles in current medical journals, listings of support groups, and insights from readers in our Bedtime Stories. Says one doctor, “The *NightWalkers* newsletter is the most comprehensive source of information available about RLS.”

Members of the RLS Foundation receive the following member benefits:

- Our quarterly newsletter, *NightWalkers*
- Medical Bulletin and an enrollment form to the Healthcare Provider Directory (to share with your healthcare provider)
- Medical information card
- Medical chart stickers
- Membership card
- Free shipping on all publications ordered

From small towns to metropolitan areas, people come together to share their feelings about living with RLS, discuss ways of communicating with their families and friends about this disorder, learn about the latest treatments, and arm themselves with information to educate healthcare providers about RLS. If you would like to learn more about support groups, or are interested in starting a group in your community, please contact the RLS Foundation.

The RLS Foundation also provides information on our web site at [www.rls.org](http://www.rls.org). You'll find information about support groups, our searchable healthcare provider directory, current research on RLS, an *eFriends* newsletter and back issues of *NightWalkers*, and links to other sources of RLS information. You can also find out more about how to help fund the RLS Foundation's work.

In 1998 the Foundation initiated a competitive grants and fellowship program, and in 2000 the RLS Foundation Collection at the Harvard Brain Resource Center was established. Each research dollar donated to the RLS Foundation goes directly to these programs and the scientists who are investigating the cause of and a cure for RLS.

---

---

*The Restless Legs Syndrome Foundation  
is dedicated to improving the lives  
of the men, women, and children  
who live with this often devastating disease.  
The organization's goals are to increase  
awareness of Restless Legs Syndrome (RLS),  
to improve treatments, and,  
through research, to find a cure.*

---

---

The work of the Foundation is supported by individuals like you. Your tax-deductible gift in any amount will help disseminate information about RLS as we reach toward our goal of universal awareness. Your gift will also help fund vital research to find medications and other therapies for RLS, thereby fulfilling our goal of identifying effective treatments. And finally, your gift will support the research that will unlock the mysteries of RLS, allowing us to reach our goal of finding a cure for the millions of today's RLS sufferers and for future generations. Please join us today, using the envelope provided in the center of this brochure, to begin receiving your member benefits and to help us reach these goals.

Fótaóeirð getur verið alvarlegur sjúkdómur en hægt er að meðhöndla hann. Þá sem grunar að þeir séu haldnir þessum sjúkdómi ættu að leita ráða hjá fagfólki. Skriflegum upplýsingum varðandi fótaóeirð er dreift á vegum stofnunar um fótaóeirð (Restless Legs Syndrome Foundation Inc.) þar með talinn þessi bæklingur, sem er aðeins hugsaður til að gefa upplýsingar en kemur ekki í staðinn fyrir ráðleggingar frá fagfólki. Stofnun um fótaóeirð (RLS Foundation) hvorki auglýsir, ábyrgist eða framselur vörur eða sérfræðiþjónustu.

**The RLS Foundation gratefully  
acknowledges the following corporations  
as 2003 Gold Level Sponsors  
with giving above  
\$250,000**



**RESTLESS LEGS SYNDROME  
FOUNDATION**

819 Second Street SW  
Rochester, Minnesota 55902  
Phone: (507) 287-6465  
Fax: (507) 287-6312  
Email: [rlsfoundation@rls.org](mailto:rlsfoundation@rls.org)  
[www.rls.org](http://www.rls.org)

*© 2003 Restless Legs Syndrome Foundation*

## Að búa við fótaóeirð

**A**ð búa við fótaóeirð felur í sér að viðkomandi kemur sér upp aðferðum sem duga. Hér koma nokkrar ráðleggingar.

- **Talaðu um fótaóeirð.** Með því að skiptast á upplýsingum um fótaóeirð hjálpar þú ættingjum þínum, vinum og samstarfsfólki að skilja af hverju þú stíkar um gólf að nóttu til, stendur í stað þess að sitja, eða stendur upp margsinnis á dag t.d. til að sækja þér vatnsglas.
- **Ekki streitast á móti.** Ef þú reynir að halda niðri þörfinni á hreyfingu munt þú aðeins finna að einkennin versna. Farðu framúr rúminu. Finndu þér eitthvað að gera sem leiðir hugann frá einkennunum. Ef þú ert á ferðalagi reyndu þá að stoppa oft.
- **Haltu dagbók yfir svefninn.** Ef þú getur ekki setið við að skrifa, talaðu þá inn á lítið segulband. Haltu lista yfir þær aðferðir sem hjálpa þér eða gagnast ekki í baráttunni við fótaóeirð og þú skalt deila þessum upplýsingum með þeim sem veita þér ráðgjöf, læknum eða öðrum.
- **Reyndu að festa hugann við eitthvað annað.** Með því að einbeita þér að einhverju öðru þá getur það dregið úr óðægindum. Finndu þér eitthvað áhugavert viðfangsefni sem hjálpar þér yfir þann tíma sem einkennin eru sérstaklega óþægileg.
- **Breyttu vinnuaðstöðunni.** Það gæti verið þægilegra fyrir þig að hækka vinnuborðið, eða lespúltið þannig að þú getir staðið við vinnu eða lestur.
- **Gerðu teygjuæfingar.** Byrjaðu og endaðu hvern dag á teygjuæfingum eða léttu nuddi.
- **Hjálpaðu öðrum.** Stuðningshópar leiða saman fjölskyldumeðlimi og einstaklinga með fótaóeirð. Með því að taka þátt í hópstarfi þá hjálpar þú ekki aðeins sjálfum þér heldur getur reynsla þín og þekking einnig hjálpað öðrum.