

Levottomat jalat -oireyhtymä

Lääkärikirja Duodecim

20.4.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Syyt
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

Syyt

Levottomilla jaloilla tarkoitetaan alaraajojen epämiellyttävää tuntemusta, joka pakottaa liikuttelemaan jalkoja, koska liikuttelu helpottaa epämiellyttävää oloa. Vaiva tuntuu henkilön ollessa levossa ja ilmenee yleensä nukkumaan mennessä. Tällöin se voi haitata pahastikin unen saantia. Vaiva helpottaa jalkoja liikuttaessa ja etenkin kävelemällä. Levottomat jalat eroaa selvästi "[suonenvedoista](#)", joilla tarkoitetaan alaraajojen lihassupistuksia. Levottomien jalkojen oireyhtymästä voidaan puhua, kun vaiva ilmenee ainakin kolmesti viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan.

Levottomat jalat -oireyhtymä vaivaa yleensä yli 40-vuotiaita, ja sen yleisyys lisääntyy iän myötä. Väestössä sitä voi esiintyä 5–15 %:lla. Osittain vaivaan näyttävät vaikuttavan perintötekijät, ja se liittyy hermoston dopamiinijärjestelmän toimintaan. Vaiva voi myös joskus olla yhteydessä raskauteen tai raudan puutteeseen. Myös eräät lääkeaineet, kuten trisykliset masennuslääkkeet, serotoniinin takaisinoton estäjät ja beetasalpaajat, samoin kuin kahvi ja alkoholi, voivat aiheuttaa tai lisätä levottomien jalkojen oireita.

Jotkin lääkeaineet (esimerkiksi pahoinvointilääkkeenä käytetyt metoklopramidi ja proklooriperatsiini sekä psykoosilääkkeet) voivat aiheuttaa kävelypakkoa eli akatisiaa, joka ei ole sama kuin levottomat jalat. Akatisia häviää lääkeannosta pienentämällä.

Itsehoito

Säännöllinen liikunta saattaa vähentää levottomien jalkojen oireita, mutta runsasta liikumista sekä kofeiinin ja alkoholin nauttimista ja tupakointia tulee välttää ennen nukkumaan menoa. Samoin uniolosuhteiden rauhallisuus ja sopiva lämpötila auttavat unen saannissa. Raskauden aikainen levottomien jalkojen oireyhtymä menee ohi muutamassa viikossa raskauden jälkeen.

Milloin hoitoon

Mikäli unta parantavat toimenpiteet eivät riitä ja levottomat jalat haittaavat vaikeasti unta, kannattaa hakeutua hoitoon. Lääkärin vastaanotolla tutkitaan alaraajojen verenkierto ja hermojen toiminta. Yksinkertaisia veritutkimuksia lukuun ottamatta ei yleensä tarvita muita selvityksiä.

Vaivaa voidaan hoitaa keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä, esimerkiksi levodopalla, pramipeksolilla, ropinirolilla tai pregabaliinilla.

4-12 viikon mittaisella rautalääkityksellä on myös todettu olevan lumelääkettä parempi vaikutus levottomista jaloista kärsivien elämänlaatuun, vaikka vaikutus ei näytä olevan suorassa suhteessa esimerkiksi ferritiinimäärityksellä arvioituun raudan puutteeseen. Siksi rautalääkitystä voi kokeilla, vaikka ferritiinipitoisuus olisi niinkin korkea kuin 75 µg/ml. Tällöin hoidossa tähdätään ferritiinin viitearvovälin yläkolmannekseen (n. 80-120

µg/l).

Akupunktuuria on kokeiltu levottomien jalkojen hoidossa, mutta tutkimusten mukaan tehosta ei ole luotettavaa näyttöä. Sen sijaan värinään perustuvan hoidon on todettu parantavan levottomista jaloista kärsivien unen laatua.

Ehkäisy

Levottomien jalkojen oireen ehkäisemiseksi ei ole keinoja, mutta oireiden pahenemista voidaan hallita huolehtimalla hyvästä unesta: siitä, että sänky on mukava ja nukkumisympäristö on rauhallinen ja sopivan viileä (ks. [Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia](#)).

Artikkelin tunnus: dlk00294 (026.001)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim