

[Ben och fötter](#)

Willis-Ekboms sjukdom - restless legs

Willis-Ekboms sjukdom innebär att det domnar, pirrar eller kryper i benen när du är stilla en längre tid. Det kan kännas på natten när du ligger i sängen och ska sova. Sjukdomen kallas även restless legs syndrome eller RLS.

Willis-Ekboms sjukdom är en neurologisk sjukdom vars orsak är okänd. En del forskare misstänker att sjukdomen beror på nedsatt mikrocirkulation.

Sjukdomen kan vara primär, ofta ärftlig och debuterar vanligen i 30- till 40-årsåldern. I dess andra form kallas sjukdomen sekundär och är inte ärftlig. Då får man den vanligen senare i livet. Bakomliggande orsaker kan vara järnbrist, njursvikt, diabetes, en reumatisk sjukdom eller annan sjukdom. Ibland är besvären en biverkning av vissa läkemedel, till exempel antidepressiva läkemedel eller läkemedel mot epilepsi.

Det är ganska vanligt att få Willis-Ekboms sjukdom under en graviditet, särskilt under de sista månaderna. Besvären brukar försvinna efter förlossningen.

Symtom

Det här är vanliga symtom vid Willis-Ekboms sjukdom:

- myrkrypningar, ryckningar eller domningar i benen
- att benen kan kännas heta eller kalla
- sömnbesvär
- smärta.

Symtomen är vanligast i underbenen, men besvären kan även kännas högre upp i benen och i armarna. De kommer när du sitter eller ligger still och brukar försvinna när du rör på benen igen. Därför har många med Willis-Ekboms sjukdom svårt att sitta länge, exempelvis under möten eller långa resor.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har besvär som är svåra att lindra själv.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Behandling

Lättare motion brukar minska besvären vid Willis-Ekboms sjukdom. Du kan till exempel prova att promenera, cykla, jogga eller gympa. En kvällspromenad innan sänggåendet hjälper många, medan intensiv fysisk träning på kvällen kan förvärra symtomen.

Du bör vara försiktig med nikotin, alkohol och koffein eftersom det kan förvärra besvären. Regelbundna sovtider och ett svalt sovrum kan underlätta om sjukdomen stör din sömn.

Massage och avslappning kan också ge lindring, liksom värme eller kyla på fötterna och benen. Prova till exempel att duscha fötterna med växelvis varmt eller kallt vatten eller att använda en värmedyna.

Om det inte hjälper kan en läkare på vårdcentralen skriva ut läkemedel som kan lindra besvären.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska förstå informationen

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får det.

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

[RLS-förbundet](#)

Senast uppdaterad:

2023-02-02

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katarina Palm, läkare, specialist på internmedicin och hjärtsjukdomar, Capio Läkargruppen, Örebro

mer på 1177.se

[Så loggar du in på 1177](#)

För att logga in på 1177 behöver du ha en e-legitimation, antingen BankID eller Freja+.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

|

Om 1177

|

Kontakt

|

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).