

## Restless legs syndrome - RLS



Restless legs - rastlösa ben - nattliga myrkrypningar i benen - är ett besvär för många. Sjukvårdens standardmedel mot restless legs är medicinering med dopaminagonister, dvs läkemedel som aktiverar dopaminreceptorer och som därmed hämmar effekten av naturligt dopamin. Det är samma medicin som används vid Parkinsons sjukdom.

Tyvärr ger medicineringen ofta biverkningar som är svåra för många. Illamående är vanligt. Av detta skäl avbryts ofta medicineringen.

Sjukvården har också en annan medicin i beredskap, levodopa (även detta en Parkinsonmedicin), men kunskaperna om biverkningar vid RLS är här ännu inte särskilt bra.

Det finns således en mycket stor grupp patienter som är drabbade av RLS och som har svårt för de aktuella medicinerna.

Vad ska dessa göra?

Första rekommendationen är alltid att undvika kaffe, alkohol och tobak.

Nästa rekommendation är att pröva hur fysisk aktivitet påverkar problemen. En rimlig teori är ju att fysisk aktivitet skapar naturligt dopamin, då utan biverkningar. Men många RLS-patienter rapporterar tvärtom att fysisk aktivitet förvärrar problemen.

Den enskilde bör därför själv undersöka hur han/hon påverkas av fysisk aktivitet. Blir det bättre eller sämre?

Vi erbjuder ett tredje alternativ som dock inte är vetenskapligt utprovat. De enda resultat vi kan hävda är observerad verklighet där kunder har rapporterat klara förbättringar.

Vår metod är EMS - elektrisk muskelstimulering - av underbensmuskeln. Denna behandling är lokal och ger inte ökad puls eller annan form av fysisk ansträngning.

Metoden kan fungera, eller inte. Det är lätt att prova. Inte minst för att all handel i vår e-butik har 2 provveckor. Dvs, man hinner först kontrollera om behandlingen hjälper. Gör den det så betalar man fakturan och behåller apparaten. Fungerar det inte så skickar man tillbaka apparaten. Enda kostnaden för den enskilde är då returfrakten.



För behandlingen bör man använda någon av våra flerkanaliga TENS/EMS-apparater samt elektrodskena på bilden ovan. Varje sko kopplas med en motelektrod högre upp på vaden.

Muskelstimuleringen sker då mot allt mellan småmuskelnerna i fotvalvet till den trehövdade vadmuskeln. Allt däremellan tvingas arbeta och därvid kommer den inre benvenen utsättas för mekaniskt tryck, vilket ger en blodpumpeffekt. Detta kallas "venpumpmassage".

Resultatet blir ökad blodcirkulation i benen utan att pulsen går upp. Det uppstår också en träningseffekt som inledningsvis kan upplevas som träningsvärk. Bieffekten är således större muskelmassa och detta leder till förbättrad blodgenomströmning eftersom större muskler alltid har större blodkärl.

Metoden är värd att prova. Vi påstår inte att den hjälper alla med restless legs, men fungerar den så är den en enkel lösning på ett stort problem.