



תסמונת "הרגליים הרגיזות": עובדות חשובות למטופלים

מהם הטיפולים הקיימים לתסמונת הרגליים הרגיזות?

אין ריפוי ל RLS, אולם ישנם טיפולים יעילים. בחלק מהמקרים ניתן לזהות את הגורם לתסמינים. במקרים אלו הטיפול מתמקד בתיקון הבעיה שגרמה לתסמונת. לדוגמא, במקרה של מטופל יש רמות ברזל נמוכות, טיפול חליפי בברזל יכול להועיל.

התרופות הבאות עלולות לעזור לטיפול בתסמיני RLS:

- תרופות "דופאמינגיות". אלו כוללות לבדופה, רוטיגוטין, סיפרול, רקוויפ.
- תרופות גאבארגיות. אלו כוללות תרופות המשמשות לסוגי כאב מסוימים כגון גאבאפנטין וליריקה.
- תרופות מקבוצת האופיואידים. אלו כוללות תרופות מרשם לכאב כגון אוקסיקודון-נלוקסון.

תרופות לרוב נלקחות בזמן ארוחת הערב, לפני תחילת התסמינים. ניתן ליטול אותן מוקדם יותר במשך היום אם יש צורך.

האם תסמונת הרגליים הרגיזות קשורה למחלת פרקינסון או להפרעות תנועה אחרות?

RLS ומחלת פרקינסון הן מחלות שונות מאד על אף שניתן לטפל בהם באותן התרופות. חלק מחולי הפרקינסון סובלים גם מתסמיני RLS, אולם המצאות RLS לא מגדילה את הסיכון לפתח מחלת פרקינסון.

לרב המטופלים עם RLS יש תנועות רגליים בזמן השינה. תנועות אלה מתרחשות במרווחים קבועים ויכולים לערב את הבהון, כף הרגל או כל הרגל. תנועות מסוג זה נקראות "תנועות גפה פריודיות בשינה" (periodic limb movements of sleep).

למה יכולים לצפות מטופלים עם תסמונת הרגליים הרגיזות?

תסמיני RLS מחמירים ומוקלים בזמנים שונים. הם עשויים גם להיעלם. אולם התסמינים יכולים להתמיד ולהצריך טיפול תרופתי. הדבר נכון במיוחד באם יש היסטוריה משפחתית של RLS או אם התסמינים מתחילים בגיל מבוגר.

מה יכולים מטופלים עם תסמונת הרגליים הרגיזות לעשות על מנת להקל על התסמינים?

מטופלים הסובלים מ RLS יכולים להיעזר בהמלצות הבאות על מנת להקל על תסמיניהם

- להימנע מתרופות שמחמירות את התסמינים. אלו כוללות תרופות אנטיהיסטמיניות הנרכשות ללא מרשם רופא ומשמשות לטיפול באלרגיה והפרעות שינה, אנטיגוניסטים לדופאמין המשמשים לטיפול בבחילה, וסוגים מסוימים של תרופות נוגדות דיכאון.
- פעילות גופנית יכולה להועיל, בייחוד מאחר והיא עוזרת לשיפור השינה.
- אנשים מסוימים נעזרים בעיסוי לרגליים בקרם או שימוש בפדים חמים/קרים.
- התייעצו עם רופא באם התסמינים מחמירים עד כדי כך שמפריעים לאיכות חייכם במהלך היום.

מהי תסמונת הרגליים הרגיזות ועד כמה היא נפוצה?

תסמונת הרגליים הרגיזות (RESTLESS SYNDROME- RLS) הינה תופעה של מערכת העצבים הגורמת לדחף בלתי נשלט להנעת הרגליים. אנשים הסובלים מתסמונת זו יכולים לתאר תחושת עקצוץ שריפה או הרגשה ש"משהו זוחל להם על הרגל" לכך יכולה להתלוות תחושת מתיחה כואבת הממוקמת בעומק הרגליים. תסמיני RLS מחמירים לקראת הערב והלילה כך שעלולים לגרום להפרעות בשינה. התסמינים יכולים לקרות גם בשעות היום, בייחוד לאחר ישיבה ממושכת. תסמיני RLS ממוקמים לרוב ברגל אחת אולם יכולים לעבור לרגל השנייה או להשפיע על שתי הרגליים בו זמנית.

תסמונת זו פוגעת ב 5-10% מהאוכלוסייה. RLS נפוץ במיוחד בקשישים.

מה גורם לתסמונת הרגליים הרגיזות?

תסמונת הרגליים הרגיזות יכולה להיות ראשונית או משנית (נקראת גם תסמינית). רוב המקרים הינם ראשוניים. תסמונת רגליים רגיזות ראשונית אינה נובעת מסיבה ברורה אולם לעיתים קרובות נפוצה במשפחת המטופל. ישנה עדות מסוימת להפרעה מטבולית בדופמין ו/או משק הברזל.

צורות שניוניות של תסמונת הרגליים הרגיזות נובעות ממצבים רפואיים נלווים. חלק ממצבים אלו כוללים חסר ברזל, הפרעות בתפקוד כלייתי, וסוגים מסוימים של נוירופתיות. תסמיני RLS יכולים להופיע בזמן הריון ולהיעלם לאחר הלידה.

תרופות מסוימות עלולות לגרום ל RLS שניוני, וכוללות:

- תרופות מסוימות נוגדות דכאון
- ליתיום
- תרופות פסיכיאטריות מסוימות (הנקראות נוירולפטיקה)

כיצד מאבחנים תסמונת רגליים רגיזות?

האבחנה מתבססת על הימצאות של ארבעת התסמינים הבאים:

- ישנו דחף להניע את הרגליים לעיתים קרובות המלווה בתחושה לא נעימה.
- התסמינים מוחמרים או מופיעים רק במנוחה.
- התסמינים מוקלים חלקית או באופן מוחלט על ידי תנועה.
- התסמינים מוחמרים בערב או בלילה.