

Elvis legs – Levottomat jalat -oireyhtymä, mikä se on?

15.4.2025

Amerikkalaisissa hoitotyön oppikirjoissa levottomat jalat -oireyhtymään liittyvää jalkojen vapinaa tai tärinää kuvaillaan usein Elvis legs -oireena. Termi on hyvin kuvaava, sillä levottomat jalat aiheuttavat joillekin ihmisille melkoista alaraajojen siksakkausta ja uneenpääsyvaikeuksia iltayöstä. Levottomat jalat -oireyhtymä on kuitenkin laajempi kuin Elvis legs-oireilu. Elvis legs- oireet voivat aiheuttaa jalkojen levottomuutta erityisesti silloin, kun ihminen on ahdistunut tai väsynyt. Se liittyy usein ponnistusta vaativaan urheiluun, esimerkiksi kalliokiipeilyyn, ja jalkojen väsymiseen. Oireilusta käytetään myös nimeä ompelukonejalka. Se voi esiintyä muun muassa kilpirauhasen liikatoiminnan tai kofeiinia sisältävien piristeiden vaikutuksesta.

Levottomilla jaloilla tarkoitetaan sellaista epämiellyttävää tuntemusta, jalkasärkyä, kihelmöintiä, pistelyä tai pakotusta, joka pakottaa liikuttelemaan jalkoja, koska liikuttelu yleensä helpottaa oireita (Saarelma, 2022). Potilaat kuvaavat tuntemuksiaan toisinaan ”*kuin heidän jalkansa olisivat muurahaispesässä.”* Oireille on tyypillistä, että ne alkavat levossa. Oireet saattavat esiintyä myös pitkään paikoillaan istuttaessa. Saarelman (2022) mukaan levottomien jalkojen oireyhtymästä on kyse, kun oireilu ilmenee ainakin kolmesti viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan. Levottomat jalat -oireyhtymä vaivaa yleensä yli 40-vuotiaita, harvoin nuorempia. Vaiva on yleisempi naisilla kuin miehillä (Partinen, 2024).

Levottomien jalkojen aiheuttajia

Levottomat jalat -oireyhtymän taustalla ovat osittain perintötekijät (Saarelma, 2022). Partisen (2024) mukaan oireiden taustalla on neurologinen sairaus tai hermoston dopamiinijärjestelmän toiminta, esimerkiksi Parkinsonin tauti tai MS-tauti. Jopa 63 %:lla oireilevista henkilöistä on joku levottomista jaloista kärsivä

lähisukulainen (Lepistö & Lepistö, 2024). Geneettisillä tekijöillä on merkitystä oireiden syntyyn mutta niiden taustatekijöitä ovat erityisesti raudan puute kudoksissa sekä dopamiinin metabolian muutokset. Lepistön ym. (2024) mukaan keskushermoston raudan puutteen vaikutus saattaa välittyä aivojen substantia nigra-alueen hapenpuutteen ja myeliinin vähenemisen kautta.

Oireet voivat liittyä myös diabetekseen, uniapneaan, fibromyalgiaan, ASO-tautiin, keuhkoahtaumatautiin, munuaissairauteen ja kilpirauhasen vajaatoimintaan tai liikatoimintaan (Partinen, 2024). Diabetekseen liittyvät hermovauriot voivat aiheuttaa kipua ja levottomuutta jaloissa. Ne saattavat vaikeuttaa nukahtamista ja levollista yöunta (Terveyskylä, i.a.). Oireet saattavat olla yhteydessä myös raskauteen tai raudan, folaatin tai B12-vitamiinin puutteeseen (Saarelma, 2022). Lisäksi lääkeaineista trisykliset masennuslääkkeet, serotoniinin takaisinoton estäjät ja beetasalpaajat voivat aiheuttaa jalkojen levottomuutta. Myös kahvi ja alkoholi voivat lisätä jalkojen levottomuutta.

Miten oireita voi helpottaa?

Säännöllinen liikunta saattaa vähentää levottomien jalkojen oireita (Saarelma, 2022). Kevyt kävely tai lämmin kylpy voi lievittää oireita. On kuitenkin tärkeää välttää runsasta liikkumista sekä kofeiinin ja alkoholin nauttimista tai tupakointia juuri ennen nukkumaan menoa. Unen saantia voivat edistää uniolosuhteiden rauhallisuus ja makuuhuoneen sopiva lämpötila. Lisäksi Lepistö ym. (2024) ovat kuvanneet, että levottomiin jalkoihin saattavat auttaa jooga, hieronta, kuumat kylvyt, aerobic ja erilaiset elämäntapamuutokset, muun muassa kofeiinin ja alkoholin käytön vähentäminen. Uniliiton (i.a.) mukaan oireita voivat vähentää myös mentholivoiteet, parasetamoli ja asetosalisyylihappo.

Jos levottomat jalat ovat vaikea ongelma ja estävät riittävää unen saantia sekä aiheuttavat päiväaikaan väsymystä, on hyvä hakeutua lääkärin vastaanotolle. Tällöin selvitetään jalkojen verenkierto ja hermojen toiminta. Saarelman (2022) mukaan oireita voidaan lievittää muun muassa keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä; levodopalla, pramipeksolilla, ropinirolilla tai pregabaliinilla. Toisinaan myös rautalääkitys voi auttaa oireisiin. Lepistön ym. (2024) mukaan on mahdollista kokeilla oksikodonin ja naloksonin yhdistelmävalmistetta, jos dopamiiniagonisteista ei ole ollut hyötyä ja oireet ovat kestäneet vähintään puoli vuotta.

Levottomat jalat -oireyhtymään vaikuttavia tekijöitä ja oireita helpottavia keinoja tutkitaan ja kehitetään tällä hetkellä eri puolilla maailmaa. Ne aiheuttavat niistä kärsivälle toisinaan myös voimakasta väsymystä ja masennusta. Niillä on siten paljon merkitystä myös elämänlaatuun ja resilienssiin. Koska vaiva liittyy moniin pitkäaikaissairauksiin, erityisesti diabetekseen, munuaissairauksiin, uniapneaan ja munuaissairauksiin, on tärkeää ohjata niistä kärsiville asiakkaille sopivia itsehoitomenetelmiä. Lisäksi tarvitaan lisää hoitotieteellistä ja lääketieteellistä tutkimusta levottomista jaloista kärsivien potilaiden kokemuksista.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Partinen, E. (2024). Levottomat jalat -oireyhtymä eli RLS on neurologinen sairaus. https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/levottomat-jalat

Saarelma, O. (2022). Levottomat jalat -oireyhtymä. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00294

Trotti, L.M., & Becker, L.A. (2019). Iron for the treatment of restless legs syndrome. Cochrane Database of Systematic Reviews 1(CD007834). DOI: 10.1002/14651858.CD007834.pub3

Terveyskylä (i.a.). Unihäiriöt diabeteksessa. https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/diabeteksen-lisasairaudet/diabetes-ja-unihairiot/unihairiot-diabeteksessa

Uniliitto (i.a.). Auta unta. https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unihairiot/levottomat-jalat/