

Somni i síndrome de cames inquietes

La síndrome de cames inquietes (SCI) és una alteració de la son complexa, caracteritzada per una desagradable sensació d'incomoditat a les cames durant els períodes de repòs i, generalment, abans de l'inici de la son. El Dr. Francesc Segarra, director de la Unitat de la Son Dr. Estivill de l'Hospital Universitari General de Catalunya, explica que "tot i que és característic que les molèsties disminueixin o desapareguin amb el moviment de les extremitats inferiors, és important acudir a metge en el moment en què la síndrome interfereix en el son, causa somnolència durant el dia i per tant afecta la qualitat de vida".

Aquesta síndrome, que causa una urgència incontrolable de moure les cames, ocasiona dificultats per iniciar el son i dona lloc a un insomni d'inici. "Normalment, s'associa a moviments periòdics de les cames que provoquen "microdespertars" sense que els pacients siguin conscients que aquests moviments involuntaris són els que els desperten, donant lloc a un insomni de manteniment. Aquesta alteració cal diferenciar-la de les mioclònies hípniques de la son que succeeixen durant les fases inicials de la son i són totalment normals", especifica el Dr. Segarra. L'especialista en somni aclareix que "és aquella sensació, que de vegades tenim, que estem caient i ens despertem de cop".

Segarra apunta que "és molt important entendre que no són rampes, ni dolor, ni problemes en la circulació sinó una sensació real d'inquietud". És vital per als pacients la necessitat de mobilitzar les cames per tal de millorar aquesta desagradable sensació. Aquest trastorn pot arribar a ser greu quan arriba a una fase avançada, ja que la persona no pot estar ajaguda per dormir, i el que en un principi poden ser molèsties acaba convertint-se en un dolor.

La intensitat varia segons els casos. Pot aparèixer de manera ocasional o, fins i tot, en formes gravíssimes que condueixen a una incapacitació, ja que, al no poder agafar el son, tot i la gran quantitat de son que s'acumula, el pacient arriba a ser titllat de "malalt psiquiàtric" quan no es coneix aquest símptoma. Normalment és observable en diferents membres d'una família, i ocasionalment també es manifesta durant el dia (encara que sempre de forma més cridanera durant la nit).

La síndrome de cames inquietes és molt més suportable durant el dia perquè els símptomes disminueixen i, si persisteixen, la sensació d'inquietud no modifica significativament la vigília. Simplement, el pacient s'aixeca d'on està i realitza uns quants passos, el que fa cedir la sensació desagradable. Avui dia hi ha un tractament mèdic eficaç per a aquesta malaltia, relacionada amb un neurotransmissor anomenat dopamina.

Els pacients amb síndrome de cames inquietes manifesten sensació de pessigolleig, tirada, formigueig, dolor, sensació pulsatiu o picor, entre altres, que els provoca un intens desig de moure les cames.