



[Nerver](#)

Polyneuropati är en sjukdom i flera av kroppens nerver. Den börjar oftast i benens nerver och gör att du gradvis får sämre känsel i fötterna och svårare att gå. Besvären kan senare komma också i underbenen. Det går oftast inte att bli helt bra igen, men du kan få behandling som minskar besvären.

Polyneuropati kan bero på olika saker. Ofta går det inte att hitta vad sjukdomen beror på.

Symtomen som brukar märkas först är domningar och stickningar som startar i båda fötterna. Detta sprider sig långsamt upp längs med underbenen. Det är också vanligt med följande symtom:

- Det känns som om du går på kuddar.
- Det bränner, gör ont och du är mycket känslig för beröring i fötterna.
- Huden på fötterna blir torr.
- Du får problem med balansen.

Du kan senare också få besvär med att händerna domnar och att du blir fumlig. Till exempel kan du få svårt att knäppa knappar.

Vanligtvis utvecklas symtomen långsamt under flera år. Först kan du märka av dem bara ibland, men senare kan du få besvär hela tiden.

Det kan kännas jobbigt att vara fysiskt aktiv eller att röra på sig när du har polyneuropati. Musklerna blir svagare eftersom du rör dig mindre. Du kan få svårt att gå i trappor och att sätta dig eller resa dig upp. Så småningom kan du få svårare att gå och att hålla balansen.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har polyneuropati. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller [jouröppen mottagning](#) om du plötsligt får domningar i fötterna, speciellt om du samtidigt känner dig svagare i benen eller armarna. Om det inte går eller är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

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

Det kan kännas svårt att vara fysiskt aktiv om du har polyneuropati. Det är viktigt att du ändå rör på dig regelbundet för att du ska ha kvar så bra funktion som möjligt i benen och fötterna.

Försök hitta de aktiviteter du tycker är roliga och rör på dig så mycket du kan i vardagen. Det hjälper också mot övervikt, som kan förvärra sjukdomen. Du kan få stöd av en dietist om du har [obesitas](#) och vill gå ner i [vikt](#).

Polyneuropati kan ibland bero på att man har druckit mycket [alkohol](#) under lång tid. Försök att helt låta bli att dricka alkohol, eftersom besvären annars kan förvärras.

Du som [röker eller snusar](#) kan må bättre av att sluta med nikotin. För att underlätta tobaksstoppet kan du ta hjälp av [något av de läkemedel som finns](#). Här kan du [läsa mer om att sluta röka](#) och vilket stöd som finns för dig som vill sluta med nikotin.

Genom att sköta om dina fötter varje dag minskar du risken för att få större sår och sprickor. Smörj in dina fötter regelbundet med en mjukgörande kräm. Använd gärna stadiga skor som sitter bekvämt.

Du får berätta om dina besvär när du kommer till läkaren.

Läkaren testar din känslighet för beröring, stick och vibrationer i benen och armarna. Hudens känslighet för kallt och varmt testas också.

Musklernas reflexer och styrka testas. Läkaren undersöker även om musklerna har blivit tunnare och om det finns några felställningar i lederna.

Huden på fötterna undersöks för att se om den är torr och om det finns några sprickor eller sår. Läkaren brukar också mäta pulsen i blodkärlen på fötterna.

Läs mer om [kroppsundersökning hos läkare](#).

Du kommer också att få lämna [blodprov](#).

Du kan behöva lämna [prov på ryggvätskan](#) om du snabbt får symtom på polyneuropati. Provet kallas lumbalpunktion. Det kan till exempel visa om det finns en ökad mängd protein, som vid Guillain-Barrés syndrom. Du kan läsa mer om sjukdomen längre ner i texten.

Provet kan också visa om du har en infektion, till exempel [borrelia](#).

Läkaren kan behöva ta reda på mer om hur dina nerver fungerar. Undersökningen kallas nervhastighetsmätning. Ett annat ord är elektroneurografi, som förkortas ENeG.

Vid undersökningen sitter du i en stol. Elektroder av metall fästs med tejp över den muskel som ska undersökas. Svag elektrisk stimulering över muskelns nerv gör att muskeln dras samman. Elektroderna är anslutna till en dator med skärm som registrerar och mäter den nervsignal som orsakas av den elektriska signalen.

Den svaga elektriska stimuleringen kan kännas lite obehaglig, men du får inga besvär efteråt. Undersökningen brukar ta från en halvtimme till en timme.

De tunna nervtrådarna som leder värme och kyla kan ibland testas med så kallad kvantitativ känselundersökning. Det innebär att du får på en varm och en kall elektrod fastsatt på huden. Det kan göra lite ont eller kännas obehagligt.

Ytterligare test av musklernas funktion kan ibland göras med elektromyografi, som även kallas EMG. Vid mätningen placeras elektroder på din hud över en nerv. Elektroden kan också stickas in i den muskel som ska undersökas. Det kan göra lite ont eller kännas obehagligt.

Vilken behandling du får beror på vilka besvär du har.

Huden på fötterna blir ofta skörare om du har polyneuropati och särskilt om du har diabetes. Det kan leda till att du får problem med fötterna. Därför kan du behöva få fotvård ganska ofta.

Du kan behöva särskilda inlägg till skorna för att belastningen på fötterna ska bli jämn. Inläggen kan också minska risken för sår på fötterna. Ibland kan du behöva en skena som håller upp foten och gör gången säkrare. En läkare på vårdcentralen kan skriva [remiss](#) för de hjälpmedel du behöver.

Det är vanligt att få fysioterapi. Det är bra att göra övningar för att stärka [musklerna](#), balansen och förbättra konditionen efter behov.

[Receptfria smärtstillande läkemedel](#) som kan hjälpa om du har ont.

Du kan ibland få ta receptbelagda läkemedel som används huvudsakligen mot depression. Men de kan också fungera bra mot nervsmärtor, särskilt så kallade tricykliska antidepressiva läkemedel. Läkemedel som används vid epilepsi kan också ha en lindrande effekt på nervsmärta.

Oftast har läkemedlen bara en liten effekt på smärtan. Själva känselnedsättningen kan inte heller behandlas med läkemedel.

Du kan behöva få kontakt med en beroendemottagning om du har [svårt att sluta dricka alkohol](#).

Nervsystemet består av hjärnan, ryggmärgen och nerverna.

[Kroppens nervsystem](#) består av hjärnan, ryggmärgen och nerverna. Hjärnan och ryggmärgen bildar tillsammans det centrala nervsystemet. Från dem utgår de perifera nerverna, som består av buntar av nervtrådar ut i kroppen. De längsta nervtrådarna går ner till benen och är de som skadas först när du får polyneuropati.

Den del av nervsystemet som kan styras av viljan kallas för det somatiska nervsystemet. Det autonoma nervsystemet kallas den del som inte kan påverkas av viljan och som styr till exempel tarmarnas funktion, hjärtrytmerna och svettningen.

Skadan börjar längst ut i nervtrådarna och fortsätter långsamt in mot nervrötterna i ryggmärgen om du har polyneuropati. Båda benen påverkas oftast samtidigt och på samma sätt. Nervtrådarna börjar fungera sämre. Nervcentrat i ryggmärgen där information till och från hjärnan passerar kan också påverkas.

När nervtrådarna till fötterna skadas blir känseln gradvis sämre. Du får svårare att svettas och musklerna i foten och vaden blir svagare. Foten kan ändra utseende och till exempel bli plattare.

Det [autonoma nervsystemet](#) kan också påverkas av sjukdomen. Då kan det till exempel bli svårare för hjärtat att öka rytmen när du reser dig upp efter att ha suttit eller legat ner och då kan du få [blodtrycksfall](#). Du kan få diarré eller förstoppning.

Polyneuropati kan ha många olika orsaker. Ofta går det inte att hitta vad sjukdomen beror på. Det är vanligt att med ökande ålder få lätta besvär av den här typen utan att det går att hitta någon orsak. Förmodligen beror det på att nerverna kan börja fungera sämre när kroppen åldras.

Här är några exempel på orsaker till polyneuropati:

Det är inte helt känt varför [diabetes](#) orsakar polyneuropati, men det finns flera olika teorier om varför nerverna börjar fungera sämre. Till exempel kan hög blodsockerhalt leda till att skadliga ämnen bildas runt nerverna. Blodcirkulationen kan försämrats. Det leder till att du får brist på näringsämnen och syre i nerverna.

Nerverna kan skadas på flera olika sätt om du har druckit mycket alkohol under lång tid. Du kan få brist på B-vitaminer och andra näringsämnen som kroppen behöver. Alkoholen i sig och de ämnen som bildas när alkoholen bryts ner i kroppen kan vara skadliga för nerverna. Det kan göra att giftiga ämnen bildas som kan ge nervskador.

Vid njursvikt klarar inte njurarna av att rena blodet som de ska och skadliga ämnen kan samlas i blodet. Det kan påverka nerverna så att de fungerar sämre.

Vitamin B12 är viktigt för att nerverna ska fungera bra. Du kan få brist på vitamin B12 om till exempel magsäcken inte producerar det ämne som gör det lättare för kroppen att ta upp vitaminet. Det kan hända om delar av magsäcken har opererats bort. Det kan även hända vid sjukdomar i magsäcken och tarmarna som gör att näringen från maten inte tas upp som den ska.

Man kan också få polyneuropati som en följd av andra sjukdomar till exempel infektioner, inflammationer, autoimmuna sjukdomar och cancer.

Man kan också få polyneuropati genom långvarig kontakt med vissa läkemedel, till exempel vissa cytostatika, kemikalier eller lustgas. [Skadligt bruk av lustgas](#) kan orsaka polyneuropati hos unga. Lustgas ger också ofta skador på ryggmärgen.

Polyneuropati kan också vara ärftlig.

Charcot-Marie-Tooths sjukdom finns i många olika former. Sjukdomen är den vanligaste orsaken till ärftlig polyneuropati.

Du kan oftast inte bli helt bra från Charcot-Marie-Tooths sjukdom, men du kan få behandling som minskar besvären.

Sjukdomen brukar göra att musklerna blir svagare och känseln blir dålig framför allt i fötterna, underbenen, händerna och underarmarna. Besvären brukar långsamt bli värre. Det är vanligt att få problem att gå och du kan ha lätt för att snubbla.

Det är vanligt med felställda ben i fötterna och du kan behöva speciella stödjande förband eller ortopediska specialskor.

Ibland behövs en operation för att ändra på de felställda benen i fötterna. Du kan också behöva andra typer av [hjälpmedel](#).

Läs mer om [Charcot-Marie-Tooths sjukdom på Socialstyrelsens webbplats](#).

Guillain-Barrés syndrom som också kallas för GBS är en ovanlig form av polyneuropati. Den orsakas av att immunförsvaret angriper nerverna i samband med en infektion, till exempel i tarmarna eller luftvägarna. Även barn kan få sjukdomen.

Sjukdomen kommer ofta snabbt och utvecklas fortare än andra former av polyneuropati. Det kan ta från några dagar upp till några veckor. De första symtomen är vanligtvis att du känner dig svag eller att det börjar domna i fötterna och underbenen. Sedan kan armarna bli svaga och ibland även musklerna i ansiktet. Du kan också få svårt att andas och att svälja.

Förlamningen pågår vanligtvis under några veckor eller månader. Det beror på om du får en lindrig förlamning eller en mer tydlig förlamning i flera kroppsdelar.

GBS kan vara livshotande och du kan behöva få vård på sjukhus. Sjukdomen behandlas ofta med immunglobulin som stärker [immunförsvaret](#). Det ges för att bromsa försämring och förkorta sjukdomstiden.

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 få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

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 till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2024-09-25

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Anna Edelvik Tranberg, läkare, specialist på hjärnans och nervsystemets sjukdomar, Neurologimottagningen, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Nervsystemets uppgift är att ta emot och att förmedla signaler från och till kroppens olika sinnen och kroppsdelar. Det gör att kroppens olika delar kan samarbeta.

När du röker eller snusar får du i dig ämnen som är skadliga för kroppen. De gör att risken ökar för flera sjukdomar. Nikotinet i tobak påverkar också hjärnan så att du blir beroende. Det finns bra hjälp att få om du vill ha hjälp att sluta röka eller snusa.

Alkohol påverkar alltid kroppen negativt, även om du bara dricker lite. Du kan få sjukdomar och skador i hela kroppen av alkohol. Alkohol kan också göra så att andra sjukdomar blir värre. Hur mycket man kan dricka innan kroppen ska skadas är olika. Det finns bra hjälp att få om du vill ha hjälp att dricka mindre.

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.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).