

[Nerver](#)

Polyneuropati, en sjukdom i flera 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 orsakas ofta av [diabetes](#), men många gånger finns ingen säker orsak. Ibland kan symtomen komma snabbt, men det är ovanligt. Sjukdomen kan även ge besvär i händerna och i underarmarna. Det är ovanligt att få besvär i övre delen av kroppen.

Det finns också en ovanlig form av polyneuropati som kallas [Guillain-Barrés syndrom](#). Den utvecklas snabbare och orsakas av att [immunförsvaret](#) angriper nerverna, ofta efter en [infektion](#).

Symtom

Du märker oftast de första symtomen i båda fötterna. Det är vanligt med följande symtom:

- Du får stickningar och domningar i fötterna.
- Det känns som om du går på kuddar.
- Det bränner och gör ont i fötterna.
- Du är mycket känslig för beröring i fötterna.
- Du får ont i huden på fötterna när temperaturen växlar från varmt till kallt eller från kallt till varmt.
- Din hud på fötterna blir torr.
- Du får problem med balansen.

Du kan få flera av besvären samtidigt och de kan sprida sig uppåt längs med underbenen. Du kan även få besvär med att händerna domnar och att du blir fumlig. Det kan märkas till exempel när du ska knäppa knappar.

Det tar lång tid för symtomen att utvecklas

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

När huden på fötterna blir torr får du lättare sprickor. Du kan lättare få sår eftersom känseln försämras och du inte känner om till exempel en sko skaver. Sår kan också läka långsammare på grund av att nerverna inte fungerar som de ska.

Det kan kännas jobbigt att röra på sig eller att motionera 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 från en stol. Så småningom kan du få svårare att gå och att hålla balansen.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har polyneuropati.

Sök vård direkt på 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 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.

Vad kan jag göra själv?

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.

Promenader stimulerar blodcirkulationen och muskulaturen. Träningen ökar också ledernas stabilitet. Simning och cykling är också bra. Undvik muskelträning med tunga vikter.

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 [övervikt](#) och vill gå ner i vikt.

Använd inte alkohol och tobak

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.

Sköt om dina fötter

Genom att sköta om dina fötter varje dag minskar du risken för att få större sår och sprickor. Smörj in dina fötter med en mjukgörande kräm för att undvika sår.

Undersökningar och utredningar

Du får berätta om dina besvär när du kommer till läkaren. Sedan gör hen en [kroppundersökning](#) som oftast börjar med en undersökning av [hjärtat](#), [lungorna](#), [blodtrycket](#) och [magen](#).

Test av känseln

Läkaren testar din känslighet för beröring, stick och vibrationer i benen och armarna. Hudens känslighet för kallt och varmt testas också. Vid undersökningen får du klä av dig så att läkaren kan komma åt dina armar och ben. Du får vanligtvis stå och sitta när du undersöks och det gör inte ont.

Undersökning av skelett, leder, muskler och hud

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

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.

Blodprov

Du kommer också att få lämna [blodprov](#). Följande prover tas:

- blodstatus, då bland annat blodvärdet mäts
- [p-glukos](#), det vill säga blodsockerhalt
- vitamin B12
- ämnesomsättning

- blodets proteiner.

Du kan få lämna prover för till exempel [borrelia](#) och [hiv](#) om det finns misstankar om att besvären orsakas av en infektion. Ibland kan du behöva lämna fler blodprover. De kan behövas för att till exempel utesluta [celiaki](#), [reumatisk sjukdom](#) eller genetiskt överförbara former av polyneuropati.

Ryggvätskeprov

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

Övriga undersökningar

Du kan behöva genomgå ytterligare test av nervernas funktion om symtomen inte är tydliga. Det görs med [elektroneurografi](#), även kallad ENeG.

Ytterligare test av musklernas funktion görs med elektromyografi, som även kallas EMG. Då placeras elektroder på huden över en nerv eller sticks in i den muskel som ska undersökas. De tunna nervtrådarna som leder värme och kyla kan testas med så kallad kvantitativ känselundersökning.

Du kan också bli undersökt med till exempel [röntgen](#).

Behandling

Det är vanligt att polyneuropatin beror på [diabetes](#). Då är det viktigt att alla värden är så bra som möjligt. Du kan behöva förbättra din kost och motionera mera. Du kan få stöd av vårdpersonalen för att komma igång med det. Ibland kan din medicinering behöva ändras.

Fotvård kan behövas

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. Då slipas förhårdnader ner och du får hjälp att hålla naglarna korta och utan vassa kanter.

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.

Fysioterapi kan stärka musklerna

Du kan behöva få behandling hos en fysioterapeut om du har svaga muskler och svårigheter med balansen. Du får bland annat hjälp med att träna de muskler som har blivit svagare. Du får också råd om hur du ska träna själv.

Behandling med olika läkemedel

Det finns flera olika typer av läkemedel som kan hjälpa om du har ont. Det är vanligt att få börja med [smärtstillande läkemedel](#) med paracetamol.

Läkemedel som innehåller amitriptylin 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.

Behandling mot beroende av alkohol

Polyneuropati kan ibland bero på att du har druckit mycket alkohol under lång tid. Du kan behöva få behandling på en beroendemottagning om du har [svårt att sluta dricka alkohol](#).

Komplikationer och följsjukdomar

Den ovanliga form av polyneuropati som kallas [Guillain-Barrés syndrom](#) påverkar flera delar av kroppen. Då kan det

hända att du får besvär med att andas och att svälja och behöver bli inlagd på sjukhus. Då får du [andningshjälp av en respirator](#) och näring direkt i blodet.

Biverkningar av läkemedel

Läkemedel mot depression eller epilepsi kan ge biverkningar. Det vanligaste är att du blir trött, mår illa eller blir yr. Berätta för din läkare om du får biverkningar som är besvärliga. Du kan då behöva någon annan form av behandling.

Vad är polyneuropati?

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, hjärtrytm och svettningen.

Börjar längst ut i nervtrådarna

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.

Ger olika besvär

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. Du kan också må illa och kräkas om nerverna i magen påverkas. Det gäller speciellt när du har ätit för mycket.

Vad beror polyneuropati på?

Polyneuropati kan ha många olika orsaker. Ibland 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.

Den vanligaste orsaken till polyneuropati är [diabetes](#). Andra orsaker kan vara följande:

- långvarig och hög alkoholkonsumtion
- [njursvikt](#)
- brist på viktiga ämnen, som till exempel [vitamin B12](#) eller ämnesomsättningshormon.

Det här är några mer ovanliga orsaker:

- vissa infektionssjukdomar
- autoimmuna sjukdomar och inflammationssjukdomar
- [cancer](#)
- vissa läkemedel

- giftpåverkan av tungmetaller och lösningsmedel.

Diabetes

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.

Alkohol

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.

Njursvikt

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.

Brist på vitamin B12

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.

Infektionssjukdomar

Vid en del infektionssjukdomar kan nerverna skadas av infektionen och inflammationen. Exempel på sådana sjukdomar är borreli och hiv.

Autoimmuna sjukdomar och inflammationssjukdomar

En autoimmun sjukdom innebär att det egna [immunförsvaret](#) angriper delar av kroppens vävnad. Ett exempel är [ledgångsreumatism](#). En del inflammationssjukdomar kan skada nerverna. Det gäller till exempel amyloidos, som är en ovanlig sjukdom. Den så kallade Skellefteåsjukan är en form av amyloidos.

Cancer

Cancersjukdomar kan ibland skada nerverna genom att tumören trycker på nerverna eller växer in i dem. Sjukdomarna kan också göra att immunsystemet reagerar på ett sätt som skadar nerverna.

Läkemedel

Det är ovanligt, men ibland kan en del läkemedel orsaka polyneuropati. Det kan till exempel vara [cytostatika](#) som används mot cancer. Det gäller även vissa [antibiotika](#). Det är vanligt att få besvär i nära anslutning till läkemedelsbehandlingen.

Giftpåverkan

Långvarig kontakt med tungmetaller och lösningsmedel kan skada nerverna.

Genetisk överföring

Polyneuropati kan överföras genetiskt. Då är det vanligt att få besvär redan som barn eller i tonåren. Du kan också få besvär senare i livet. Det finns flera former av genetiskt överförd polyneuropati. Ett exempel är den så kallade Skellefteåsjukan som beror på inlagring av protein i bland annat nerverna.

Guillain-Barrés syndrom - en ovanlig form av polyneuropati

Guillain-Barrés syndrom 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.

Vid Guillain-Barrés syndrom blir det en [inflammation](#) i vissa nerver som kallas för [perifera nerver](#). Från dem går

nervtrådar ut till olika kroppsdelar som till exempel armarna, benen och fingrarna.

Symtomen utvecklas snabbt

Sjukdomen kommer ofta snabbt och utvecklas fortare än andra former av polyneuropati. Det kan ta från några dagar upp till åtta 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.

Behandling på sjukhus är nödvändig

Guillain–Barrés syndrom kan vara livshotande och du behöver få vård på sjukhus. Sjukdomen går över av sig själv, men du får behandling som minskar tiden med förlamning och andra besvär. Behandlingen ska också förhindra att du får komplikationer.

En typ av behandling som du kan få tar bort ämnen som är skadliga för nerverna. Sådana ämnen kan till exempel vara antikroppar. Behandlingen kallas plasmaferes och innebär att blodet renas.

En annan typ av behandling stärker immunförsvaret. Det sker genom att du får en spruta med så kallat immunglobulin. Det innehåller antikroppar riktade mot skadliga ämnen.

Du kan behöva få respiratorbehandling om sjukdomen påverkar andningen.

Sjukdomen kan vara livshotande. Men med snabb behandling blir de flesta bra igen. Det är ganska vanligt att få något nedsatt muskelstyrka eller känsel i någon del av kroppen efter sjukdomen.

Andra sjukdomar som kan ge liknande symtom

Sjukdomar som [tumörer](#), [diskbråck](#) eller [multipel skleros](#) påverkar ryggmärgen och kan ge liknande symtom som vissa former av polyneuropati. Men vid de sjukdomarna är det vanligt att även ha andra symtom som inte stämmer in på polyneuropati.

Myastenia gravis är en ovanlig sjukdom som gör kroppens muskler svagare. Ibland kan symtomen likna de man får vid polyneuropati.

Påverka och delta i din och ditt barns vård

Du kan [söka vård](#) på vilken vårdcentral eller öppna specialistmottagning du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska förstå informationen

Du ska vara delaktig i din och ditt barns vård. Därför är det viktigt att du [förstår informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge ni kan behöva vänta på vård och behandling](#).

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen [får vara delaktig 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 har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2021-05-07

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Magnus Vrethem, läkare, professor i neurologi och neurofysiologi, Universitetssjukhuset, Linköping

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Läs mer på 1177.se

[Hjälpmedel](#)

Här kan du läsa om olika sorters hjälpmedel och hur det går till att få dem.

[Så fungerar nervsystemet](#)

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.

[Rökning och snusning - så påverkas din hälsa](#)

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.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).