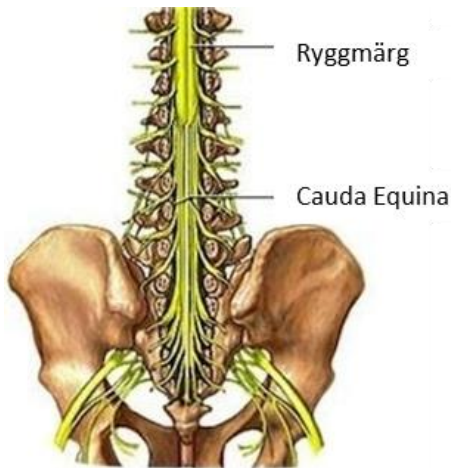




# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Vad är Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd?

Cauda equina är en bunt av nervrötter precis i slutet av vår ryggmärg. De här nerverna är viktiga för funktionen i vår blåsa och tarmar. De leder också signaler mellan vår hjärna och våra ben. Cauda equina betyder "hästsvans" och har fått sitt namn efter sitt utseende.



Läkare blir oroliga över *Cauda equinasyndrom* om någon har svåra ryggsmärtor samtidigt som man har blåsproblem, tarmsymtom och problem med känsel eller styrka i benen eller rumpan. Man vill ta reda på om det är en disk eller något annat som klämmer åt Cauda equina, så oftast gör man en akut MRT-undersökning för att ta reda på hur det ser ut.

Personer där man hittar fynd på MRT behöver oftast opereras snabbt för att lätta på trycket kring Cauda equina och minska risken för nervskada.

Vid Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd ("*scan-negative cauda equina syndrome*"), finns alla symtom men utan fynd på den radiologiska ("röntgen"-) undersökningen. Det finns ingen nervskada. Omkring två tredjedelar av alla patienter med Cauda equinasymtom hör till den kategorin. Aktuell forskning talar för att den akuta smärtan triggar förändringar i hjärnans processer, vilket stör hur hjärnan skickar signaler till blåsan, tarmar och ben. Det här kan man inte se på t ex en MRT-undersökning, eftersom det handlar om hur nervsystemet fungerar. Det är ett problem med nervsystemets mjukvara, snarare än med hårdvaran.

Det här faktabladet är skapat för att sprida det som är känt om Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd, och för att ge lite ledtrådar till att kunna förstå hur det går till.

## Vilka besvär har personer med Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd?

Svår ryggsmärta

Smärta som strålar ned i ett eller bägge benen

Svårigheter att kissa eller inkontinens

Förstoppning eller andra tarmsymtom

Domningar i rumpan eller runt könsorgan

Svaghet eller domningar i benen





# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Patientberättelse

Karen är 44 år och har haft perioder med ryggsmärta av och till under flera år. Hon böjde sig ned för att plocka upp en av barnens leksaker när hon kände att det knäppte till i ryggen och hon fick väldigt ont. Smärtan blev värre och värre och hon tyckte att det blev svårt att andas. Allt hon kunde tänka på var att hon skulle bli förlamad och att smärtan aldrig skulle försvinna. Hon kände sig lite "frånvarande", och minns att hon skrek på hjälp och sedan kom en ambulans efter vad som kändes som en väldigt lång stund.

När hon kom till sjukhuset bad de henne att röra sina armar och ben, och då märkte hon att hon inte kunde röra sitt högra ben. Det kändes som att benet inte hörde till henne. När läkarna rörde vid benet kunde hon inte känna det. Ryggsmärtan var fortfarande fruktansvärd. Karen fick intravenös medicinering, vilket tog udden av smärtan men gjorde att hon kände sig vimsig. När läkarna testade känseln vid ändtarmen kändes det konstigt där också. Karen kände att hon inte kunde ta sig till toaletten så sköterskorna gav henne ett bäcken, men hon kunde inte kissa. Hon var tvungen att få en kateter för att kunna få ut urinen. Ingen verkade veta vad som var fel, men de verkade oroliga och hon fick veta att de skulle behöva göra en akut MRT-undersökning och att det kunde bli nödvändigt med akut kirurgi samma kväll.

MRT-undersökningen gjordes, och hon fick inte äta eller dricka på flera timmar. Till slut kom en läkare och berättade att undersökningen var normal. Hon frågade vad som var fel och varför hennes ben inte fungerade? Varför gjorde hennes rygg så ont? Och varför kunde hon inte kissa? Läkarna visste inte. Karen blev orolig, hon visste hur ont hon hade och förstod att något måste vara fel. Nästa dag hade symtomen blivit lite bättre, men hon var fortfarande orolig över vad som hade hänt.



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Hur vanligt är Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd?

Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd är faktiskt **vanligare** än Cauda equinasyndrom där man **hittar något** som trycker på nerverna.

*Ungefär två tredjedelar av alla som kommer till sjukhus med Cauda equinasymtom har Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd.*

Till nyligen har läkare ofta bara lugnat patienter där man inte hittat något som trycker på nerverna med att säga "det är inget allvarligt", eller använt beskrivningar som "akut ryggsmärta" för att förklara symtomen. Men numera inser läkare mer och mer att det är mer hjälpsamt att ta reda på de olika saker som påverkar Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd, för att man ska kunna säkerställa att patienten får rätt behandling.

## Kan Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd bli bättre?

Ofta förbättras symtomen spontant eller med smärtlindring. Ibland kan personer med Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd få kvarstående symtom eller återkommande episoder med problem med blåsa, tarm, sexfunktion och svaghet när de får ont i ryggen.



Det är verkligen viktigt att ha klart för sig att eftersom det inte finns någon nervskada, så finns det alltid potential för förbättring. Det gäller även om du har haft symtomen under en lång tid.



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Vad orsakar Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd?

Det kan uppstå av flera olika anledningar. Det går inte att få fram den exakta orsaken hos varje individ.

### Smärta

Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd börjar vanligtvis med svår ryggsmärta eller "ischias" (smärta som strålar ned i benen). Detta kan komma "från ingenstans", när du böjer dig fram, när du vrider din rygg eller efter en skada. I vissa fall kan en MRT-undersökning visa orsaken till smärtan. Det kan t ex finnas en buktande disk som irriterar någon av nerverna i ryggen (andra nerver än Cauda equina). I andra fall kan man inte se orsaken till smärtan på undersökningen. Även mindre muskel- eller mjukdelsproblem i ryggen kan trigga muskelkramp vilket är extremt smärtsamt (men inte syns på MRT-undersökning). För vissa kan smärtan som orsakas av irritation eller muskelkramp bli så stark att det kan bli svårt att andas, att det börjar pirra i fingertopparna eller runt munnen, eller att man känner sig "bortkopplad" (den medicinska termen för detta är "dissociation"). För vissa kan det kännas så hemskt att man tror att man ska dö. Det här är symptom på en panikattack som triggats av smärtan.

### Läkemedel

Många har långvarig ryggsmärta innan de utvecklar Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd. Läkemedel som används för att behandla smärta som opioider (tramadol, kodein, citodon), gabapentinoider (pregabalin, gabapentin) eller bensodiazepiner kan störa funktionen i blåsa, tarm och könsorgan. Många ökar sin medicinering när smärtan ökar.

### Blåsproblem sedan tidigare

Omkring en tredjedel av alla vuxna kvinnor lider av urininkontinens i någon utsträckning, och både män och kvinnor med långvarig ryggsmärta har större risk att få blåsproblem.

Om vi lägger till akut, svår smärta till redan sårbar blåsa och tarm, så kan de sluta fungera eller bli överaktiva, vilket leder till att man inte kan kissa eller inkontinens. Vi tror att de här faktorerna påverkar både blåsan och att det triggar förändringar i hjärnans processer, vilket stör den normala "feedback"-kommunikationen mellan hjärnan och blåsan. Det här påverkar den normala funktionen i Cauda Equina (även fast det inte finns någon skada på själva Cauda Equina). Rädsla eller panikkänsla från smärtan kan också spela en viktig roll, eftersom vår förmåga att kissa eller tömma tarmen är beroende av vår förmåga att slappna av i våra sfinktermuskler. Ångest kan förvärra smärta, vilket leder till en ond cirkel. De fysiska effekterna i kroppen av panikkänsla kan också förvärra svaghet och blås- och tarmsymtom. Förändringar i hjärnans uppmärksamhetssystem kan störa den normala rörligheten i benen.

De här förändringarna i hjärnans processer kan finnas kvar även efter att den ursprungliga orsaken till smärtan har försvunnit.

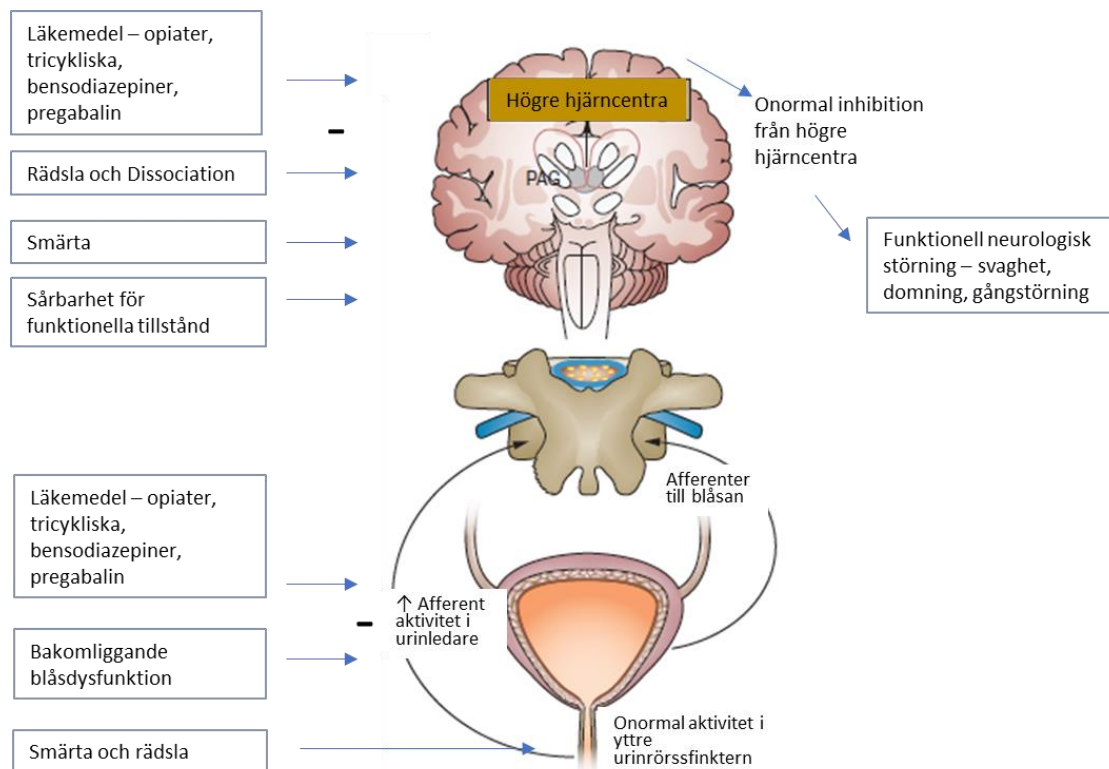


# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Funktionell bensvaghet

Många med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd har bensvaghet. Det kan bero på smärta eller vara funktionell bensvaghet. Funktionell bensvaghet beror på att nervsystemet inte fungerar som det ska. Det orsakas inte av en skada eller sjukdom i nervsystemet. Patienter med funktionell svaghet upplever symtom på svaghet i en kroppsdel, vilket kan vara handikappande och skrämmande. Det kan röra sig om gångsvårigheter, en "tyngdkänsla" i ena sidan, att tappa saker eller att känna det som att kroppsdelens inte känns normal eller inte känns som en "del av sig själv". Det här kan din läkare undersöka, och det diagnostiseras genom en fysisk undersökning, t ex Hoovers tecken vid funktionell svaghet i ett ben. Om du har det här så kan din läkare ge dig mer information utöver det här faktabladet.

Figuren nedan visar hur svår smärta kan trigga symtom vid Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd och hur det skapas en ond cirkel.



Figuren anpassad med tillåtelse från Osman et al Nature Review Urology 2013



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Hur ställs diagnosen?

Alla som får Cauda Equinasymtom behöver göra en radiologisk undersökning för att utesluta att något trycker på nervtrådarna. Hos vissa med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd kan man se mindre förändringar på undersökningen. De förändringarna kan ibland vara en orsak till smärta, och en trigger för symtomen. Hos andra orsakar förändringarna inga symtom alls. Oavsett vilket betyder inte de här förändringarna att det finns en allvarlig skada i ryggen. Medan förändringar som de här kan *trigga* Cauda Equinasymtom, så kommer symtomen egentligen från **förändringar i feedbacksystemet mellan blåsan och hjärnan, och i hjärnans processer**. Det här betyder att symtomen kan förbättras även om förändringarna på de radiologiska undersökningen finns kvar. Vi vet att rehabiliteringsinsatser kan återställa de här ogynnsamma förändringarna i hjärnans processer.

En MRT-undersökning använder ett magnetfält för att ta bilder av kroppen. Undersökningen kan utesluta att något trycker på Cauda Equina. Den kan ibland också identifiera orsak till den smärta som kan ha triggat symtomen. I andra fall är undersökningen helt normal, och smärtan orsakas av muskelkramper.



### MRT-förändringar i ryggen är väldigt vanliga

Studier på 3000 personer UTAN ryggssymtom har visat att mindre förändringar på MRT verkligen är vanligt, och finns hos >30% av personer över 20 år och hos >60% av personer över 40.

[Brinjikji et al. American Journal of Neuroradiology. 2015](#)

**Vid 100 MRT-undersökningar av en typisk 40-åring utan ryggsmärta, har**

**68%** "Degenerativa förändringar" i skelett och leder

**50%** Mindre diskbuktningar som inte nuddar en nerv

**22%** Diskbuktningar som kan irritera en nerv, men inte orsaka skada



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Sätt att bli bättre

Den här delen av faktabladet baseras på vad som har fungerat för patienter som vi mött, och på de generella behandlingsprinciper som möjliggör bäst resultat vid flera olika neurologiska tillstånd.

## Hjälper mediciner?

Precis i början av ett Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd behöver de flesta smärtlindrande mediciner. Smärtläkemedel kan hjälpa mot den akuta smärtan (den som varar i timmar till dagar), och att få en adekvat smärtlindring kan hjälpa så att de andra symtomen förbättras.



Din läkare kan ge dig råd om vilken typ av mediciner som passar för dig, eftersom detta kan variera beroende på typ av smärta och eventuella andra sjukdomar du har. Om du inte redan har det, kan det vara bra att undvika opiatläkemedel (som kodein och morfin), eftersom de kan försämra förstoppning och blåssymtom.

I det långa loppet är smärtläkemedel i regel inte lika hjälpsamt. Långvarig smärta (smärta som varar i månader eller mer) är något helt annat än akut smärta. Långvarig smärta uppstår vanligtvis från förändringar i hjärnans processer, och har ingen direkt koppling till skada i vävnader. Många med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd har långvarig ryggsmärta och kan ha mediciner för det. Långvarig smärta svarar oftast inte på läkemedel, särskilt opiater, men kan behandlas på andra sätt genom smärthanteringsstrategier och rehabilitering.

Forskning visar att efter 12 veckor är opiater inte effektivare än placebo för att behandla långvarig smärta. Långtidsanvändning av opiater kan minska livskvalitet och faktiskt orsaka mer smärta.

## Att hantera blås- och tarmsymtom

Många med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd får en kateter insatt i början av symtomen. Det är viktigt att återträna blåsan så snart som möjligt så att katetern bara blir en kortvarig lösning. Ibland används en kateter med ventil vilket hjälper en att träna bort katetern innan den avvecklas. Ibland kan laxermedel hjälpa till för tarmtömning. Oftast kan man sluta med dem efter ett tag. En inkontinenssköterska brukar kunna hjälpa till med detta.



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Rehabiliteringsstrategier på väg mot förbättring

*Det är viktigt att komma igång och röra på dig så snart som möjligt för att "återträna" din hjärna till normala rörelsemönster*

*Även om för mycket aktivitet kan göra dig sämre, betyder inte det att du orsakar skada så länge du tar det*

### Fortsätt att röra på dig

Av förklarliga skäl blir personer med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd rädda för att röra sig eller gå utifall att detta skulle göra dem sämre. I början kan det vara omöjligt att gå innan smärtan är under kontroll, men det är viktigt att du kommer upp och rör dig så snart du kan.

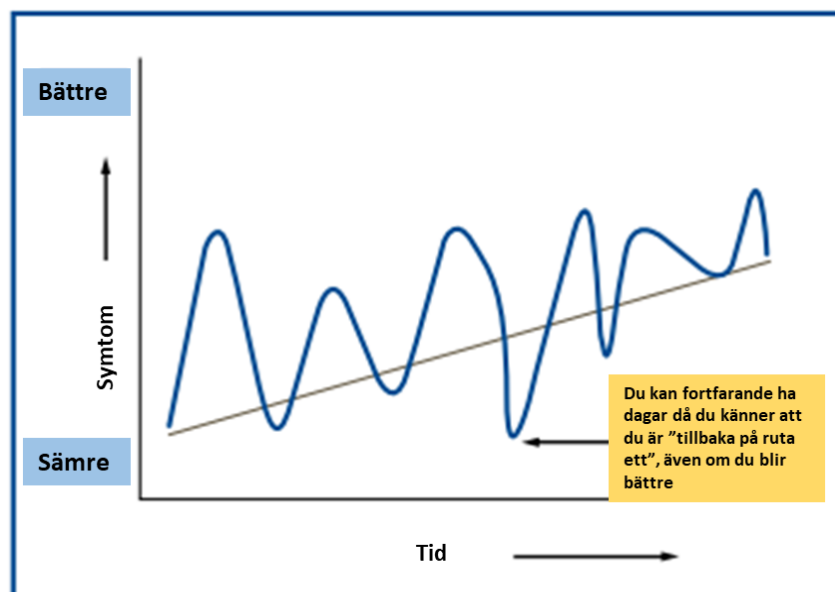
Det är bäst att undvika kryckor och gånghjälpmedel så långt det är möjligt, eftersom de kan aktivera normala rörelsemönster i hjärnan.

### Bygg gradvis upp din aktivitetsnivå

Personer som lever med långvariga fysiska symtom hamnar ibland i ett "allt-eller-inget"-mönster. Det är när man pressar sig så hårt på bra dagar att man sedan mår mycket sämre under flera dagar efteråt.

Det är bättre att försöka jämna ut aktiviteterna genom att göra lite mindre på bra dagar, men lite mer på dåliga dagar. När du har uppnått detta kan du gradvis bygga upp din aktivitetsnivå.

De flesta har bra och dåliga dagar, och du kan till och med ha dagar då du känner att du är tillbaka "på ruta ett". Även om detta kan vara nedslående, så betyder det inte att du inte kan fortsätta att förbättras.



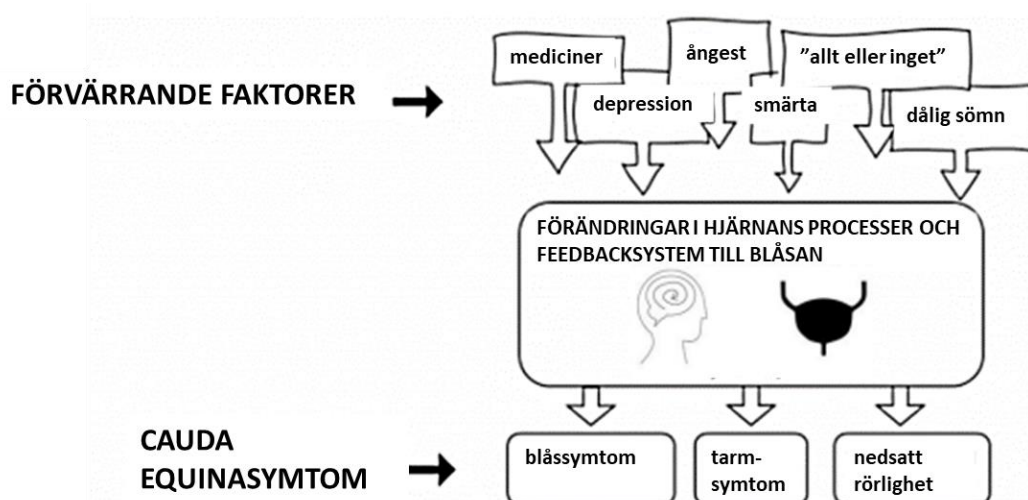


# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Hantera olika försämrande faktorer

Det är viktigt att kartlägga faktorer som kan göra dina symtom sämre, så att du kan försöka påverka dem om det är möjligt.

- Står du på någon medicinering som kan förvärra dina symtom? Vissa smärtstillande (särskilt opiater som kodein och morfin) och andra mediciner kan orsaka förstoppning och göra det svårare att kissa. Om det är så, be din läkare att se över om det går att justera dina mediciner. Många märker att deras långvariga smärta är likadan när de tar mediciner, som den var innan de började, men man har biverkningar av medicinen. Att gradvis trappa ut mediciner kan vara tufft och leda till att smärtan förstärks under dagar eller veckor innan den återgår till den tidigare nivån, men det kan ha fördelar på sikt.
- Är ditt sömnmönster bra? Om inte, försök att följa "sömnhygienråd" för att förbättra det. Motion kan också förbättra din sömn och göra att du mår bättre överlag.
- Lever du med långvarig smärta? Om du gör det kan du ha nytta av att lära dig smärthanteringsstrategier. Du kan diskutera en remiss till smärtrehabilitering med din läkare.
- Har du svårt att uppskatta saker? Om saker du tidigare tyckt om nu känns svåra, eller om du känner dig konstant retlig kan du ha depression eller ångest. Om det är så, prata med din läkare för det kan finnas behandling för detta.





# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Lär dig att förändra dina egna "automatiska tankar" om ditt tillstånd

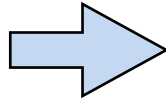
Försök att börja notera de automatiska tankar som kommer upp i ditt huvud när du upplever smärta. Att utmana de här tankarna kan hjälpa din hjärna att fungera mer normalt.

Till exempel:

### GAMMAL TANKE

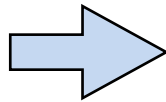
### NY TANKE

Smärtan är verkligen svår, det måste vara något som är trasigt i min rygg



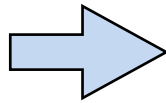
Muskelkramper kan ge svår smärta, men det betyder inte att det är något trasigt

Om jag rör mig för mycket när jag har ont kan jag skada mina nerver allvarligt och det slutar med att jag blir förlamad



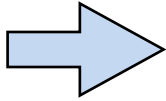
Att röra mig kommer att träna min hjärna tillbaka till normal funktion igen, och det kan inte skada mina nerver

Jag kommer aldrig bli av med den här smärtan, mitt liv kommer alltid att begränsas av smärtan



Det kanske inte blir lätt, men smärtan kan bli bättre. Om jag gör något jag tycker om kan smärtan bli lättare att hantera

Jag kommer inte kunna leka med mina barn på grund av de här symtomen

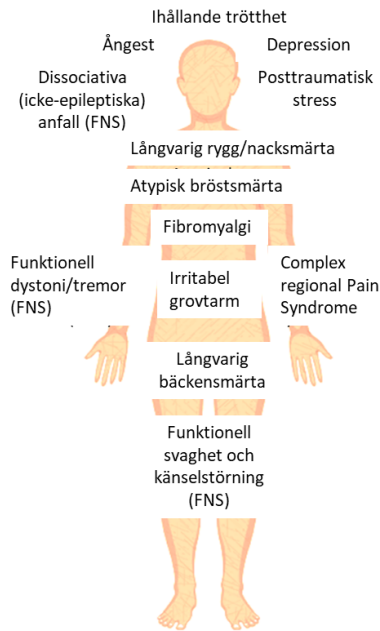


Jag kanske måste göra saker lite annorlunda ett tag, men jag kan gradvis bli bättre



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Se den större bilden



Funktionella symtom och tillstånd uppstår ofta i flera kroppsdelar men kan ses som delar av samma sjukdom

Hos vissa är Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd en del av "en större bild" av ohälsa. Studier visar att personer med de här problemen i högre utsträckning har ett eller flera "funktionella tillstånd". Detta är vanliga, medicinska tillstånd som, precis som Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd, kommer av att nervsystemet inte fungerar som det ska.

Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd är vanligare hos personer med långvariga smärttillstånd som Fibromyalgi. Det verkar också vara vanligare bland personer med irritable bowel syndrome (IBS).

Vissa med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd kan också ha ångest eller

depression. Ibland är depression eller ångest en konsekvens av den stress som tillståndet innebär.

Många med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd har INGA av de här andra hälsoproblemen, och då kanske det här stycket inte passar in på dig. Men om det gör det så kan det vara bra att söka upp sjukvården för att ta reda på om de här tillstånden kan hänga ihop.

## Fysioterapi

Många med Cauda Equinasyndrom utan radiologiska fynd kommer att behöva fysioterapi för att få hjälp att bli bättre. Fysioterapeuter kan ge råd om rörelser vid bakslag. Om du har en funktionell benvsvaghet kan en fysioterapeut lära dig tekniker som kan hjälpa till med återaktivering av normala rörelsemönster. Du kan också få ett graderat träningsprogram för att öka på aktiviteter.



# Cauda equinasyndrom utan radiologiska fynd

## Råd om inkontinens

Blås- och tarmsymtom förbättras ofta ganska snabbt, men tappa inte hoppet om det inte är så. På de flesta vårdcentraler finns inkontinenssköterskor, som kan hjälpa dig att hantera olika kvardröjande blås- och tarmsymtom. Till exempel har många kvinnor "ansträngningsinkontinens", vilket kan bli botat i upp till 80% av fallen med bäckenbottenträning.

## Psykologisk behandling

Vissa kan ha nytta av en psykologisk behandling som kallas Kognitiv Beteendeterapi, som ofta används för att hjälpa personer med kroniska sjukdomar. Behandlingen består av att lära sig mer om sina symtom och vilka faktorer som kan bidra till dem, samt att lära sig specifika tekniker för att hantera dem (som distraktion och avslappning).

## Mer information

[www.neurosymptoms.org](http://www.neurosymptoms.org)

Den här hemsidan förklarar mer om Funktionella tillstånd och särskilt Funktionella neurologiska tillstånd (FNS), om det är relevant för dig.

### Författare:

**Dr Ingrid Hoeritzauer**, Neurolog, Royal Infirmary Edinburgh

**Dr Biba Stanton**, Neurolog, Kings College Hospital London

**Professor Alan Carson**, Neuropsykiater, Royal Infirmary Edinburgh

**Professor Jon Stone**, Neurolog, Royal Infirmary Edinburgh

**Vetenskaplig artikel:** Hoeritzauer et al "Scan-negative" cauda equina syndrome: A prospective cohort study. *Neurology* 2020.