



Patienteninformationsblatt zum Thema Nervenschädigungen (Polyneuropathie)

Nervenschädigungen sind eine häufige Nebenwirkung von Chemotherapien. Sie werden vor der Behandlung von Ihrem Arzt darüber informiert. Bemerkbar macht sich diese Schädigung durch Kribbeln der Hände und Füße, durch sogenanntes Ameisenlaufen. Viele Patienten haben das Gefühl, dass die Hände und Füße eingeschlafen, taub oder wie in Watte gepackt sind. Beeinträchtigt ist auch oft das Kälte- und Wärmeempfinden. Oft halten die Beschwerden auch nach Beendigung der Chemotherapie an.

Wichtig ist, dass Sie folgende Punkte beachten:

- Inspizieren und pflegen Sie ihre Füße regelmäßig
- Lassen Sie die betroffene Region, insbesondere die Füße, regelmäßig von Ihrem Arzt kontrollieren, damit bei zunehmenden Symptomen rasch gehandelt werden kann.
- Achten Sie unbedingt auf passendes Schuhwerk. Zu enge Schuhe können Druckstellen und Wunden verursachen, die aufgrund der Nervenschädigung nicht wahrgenommen werden
- Haben Sie Schmerzen durch die Nervenschädigung, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Es gibt geeignete Mittel, um Ihnen zu helfen.

Unterstützende Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können, sind im Folgenden aufgelistet:

Eine **Massage mit einem Igelball** stimuliert die durch die Chemotherapie geschädigten Nerven, die Druck und Berührung weiterleiten. Dabei werden Reize gesetzt, die Wachstum und Regeneration der geschädigten Nerven anregen können. Um die Füße zu massieren legen Sie den Ball auf den Boden und rollen mit dem Fuß mehrmals täglich mehrere Minuten hin und her. Bei Schädigung der Hände wird der Igelball mit leichtem Druck zwischen den Händen gerollt.

Durch **kalte Knie- und Armgüsse** kommt es zu einer Veränderung der Durchblutung und der Stoffwechsellage, zudem stärken Sie das Immunsystem. Mit einem Gussrohr, das an den Duschschauch angebracht wird, werden beide Beine bis zum Knie mit kaltem Wasser abgossen. Der Wasserstrahl sollte sanft sein. Fangen Sie an der kleinen Zehe des rechten Fußes an, führen Sie den Schlauch in wenigen Sekunden bis zum Knie. Begießen Sie einige Sekunden die Kniekehle und führen Sie dann den Schlauch an der Innenseite des Unterschenkels bis zur Großzehe. Das Gleiche führen Sie dann an der linken Seite durch. Zum Schluss werden noch die Fußsohlen abgossen. Sind die Hände betroffen, verfahren Sie mit dem Guss analog an den Händen und Armen. Beachten Sie bitte, dass Sie immer Herz fern anfangen! Die Hände und Füße sollten vor Anwendung des kalten Gusses warm sein. Anschließend muss für eine rasche Wiedererwärmung gesorgt werden, am besten durch intensive Bewegung.



Patienteninformationsblatt zum Thema Nervenschädigungen (Polyneuropathie)

Einreibung mit Capsaicinsalbe. Capsaicin ist ein Wirkstoff, der aus Chilischoten gewonnen wird. Dieser reizt die sensiblen Nervenzellen, was mit einem brennenden warmen Gefühl verbunden ist. Die Nervenrezeptoren schütten daraufhin einen Botenstoff aus, der die Nervenzellen für einige Zeit unempfindlich gegenüber Neureizungen macht. Dadurch stellt sich ein schmerz- und juckreizlindernder, sowie durchblutungsfördernder Effekt ein. Die Salbe ist nur für die äußerliche Anwendung geeignet! Sie können die 0,025 – 0,075 prozentige Salbe 3 – 4 x täglich auf die betroffenen Stellen auftragen.

WICHTIG: Tragen Sie zum Auftragen Handschuhe, sind die Hände betroffen, anschließend Baumwollhandschuhe tragen. Vermeiden Sie Kontakt mit den Augen! Die Salbe darf nicht auf offene Wunden aufgetragen werden und ist zur Langzeitbehandlung nicht geeignet.

Mit **Entspannungstechniken** lassen sich ganz allgemein Schmerzen und deren Wahrnehmung verändern. Daher können Sie täglich eine Entspannungsübung in den Alltag integrieren. Hilfreich hat sich die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen erwiesen. Diese Methode kombiniert mit körperliche und geistige Entspannung. Wenn Sie Interesse haben, bekommen Sie von uns eine Kurzanleitung und weitere Informationen.

Durch **Walken** können die Symptome der Polyneuropathie leicht gebessert werden. Fühlen sie sich allerdings unsicher beim Laufen, ist Schwimmen oder Radfahren eine gute Alternative. Am Tag der Chemotherapie sollten Sie allerdings keinen Sport treiben.

Wir hoffen, wir können Ihnen mit unseren Vorschlägen weiterhelfen konnten.

Haben Sie noch Fragen oder Probleme, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.