Tipps

Physiotherapie oder Ergotherapie

Eine Physiotherapeutin/ein Physiotherapeut oder eine Ergotherapeutin/ein Ergotherapeut kann Ihnen weitere Informationen geben und Sie individuell beraten. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Patient/innen und Expert/innen erstellt. Weitere Informationen finden Sie auf der Website.

© 2019 VFSM / Symptom Navi Programm

Gefühlsstörungen in den Händen und Füssen

Gut zu wissen

Bestimmte Chemotherapien können Gefühlsstörungen in den Händen und Füssen auslösen. Häufige Symptome sind Kribbeln («Ameisenlaufen») und Gefühllosigkeit in den Fingerspitzen, Händen und Füssen.

Die Gefühlsstörungen werden durch eine Schädigung der Nerven ausgelöst. In den meisten Fällen klingen die Gefühlsstörungen nach Therapieabschluss langsam ab, manchmal jedoch nicht vollständig.

Zurzeit existieren keine direkt wirksamen Medikamente, mit denen diese Nervenschädigung behandelt werden könnte. Manchmal lassen sich die Beschwerden aber mindern, wenn die Dosis der Medikamente zur Krebstherapie herabgesetzt wird. Teilen Sie es deshalb der Ärztin/dem Arzt mit, wenn Sie unter Gefühlsstörungen leiden.

Gefühlsstörungen in den Händen und Füssen

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	• Leichte Gefühlsstörungen	• Seien Sie sich der verminderten Empfindung in Händen und Füssen bewusst und seien Sie deshalb im Alltag vorsichtig bei Arbeiten wie beispielsweise Gemüseschneiden. • Kälte und Wärme werden weniger genau wahrgenommen. Es besteht deshalb Erfrierungs- oder Verbrennungsgefahr bei Anwendung von extremer Kälte und Wärme. • Die Stolpergefahr kann höher sein, beachten Sie beispielsweise lose Teppiche, Schwellen und Strassenrandsteine.
	• Missempfindungen, vor allem in den Händen und Füssen • Taubheitsgefühl, beispielsweise taube Finger • Kribbeln • Schwierigkeiten mit feinen Bewegungen, z.B. beim Zuknöpfen der Kleidung oder beim Schreiben • Überempfindlichkeit auf Berührungen • Gleichgewichtsstörung und Gangunsicherheit	• Teilen Sie der Ärztin/dem Arzt beim nächsten Kontakt mit, dass Sie Gefühlsstörungen haben. • Vorsicht bei heissen oder sehr kalten Gegenständen (Bettflasche, Eisbeutel). • Tragen Sie gut sitzende Schuhe, damit Sie sich beim Gehen sicher fühlen und keine Druckstellen entstehen. • Überprüfen Sie Ihre Füsse und Hände regelmässig auf Druckstellen und Verletzungen. • Tragen Sie Handschuhe, um sich vor Verletzungen zu schützen, beispielsweise bei Gartenarbeiten. • Übungen unter Anleitung von Physiotherapeuten/-therapeutinnen können das Gleichgewicht trainieren, Nordic-Walking-Stöcke oder ein langer Schirm können Ihnen zusätzlich Sicherheit vermitteln. • Aktivieren Sie vor dem Aufstehen die Beinmuskeln durch einfache Übungen wie zum Beispiel die Füsse oder auch die Beine abwechselnd beugen und strecken.
	• Schnelle Verschlimmerung der im gelben Bereich aufgelisteten Symptome.	• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.