

Internistische Onkologie & Hämatologie

Dr. med. Peter Heinkele
Dr. med. Jan Rutjes
Dr. med. Karin Siert
Prof. Dr. med. Matthias Zeis

Gynäkologie & Medikamentöse Tumortherapie

Dr. med. Beatrice Goldmann
Dr. med. Juliane Ebert

Schildsteinweg 26
21339 Lüneburg

Telefon: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 0
Telefax: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 20

Nervenschmerzen - Polyneuropathie

Bestimmte Chemotherapeutika können, wenn diese häufiger verabreicht werden, zu Nervenschäden führen. Die daraus resultierenden Missempfindungen (Kribbelgefühl, Kälte- Hitze- oder Taubheitsgefühl) sind nicht selten symmetrisch, betreffen häufig Finger, Füße und Unterschenkel. Diese sogenannte Polyneuropathie (PNP) kann für den Patienten im Einzelfall außerordentlich belastend sein.

WICHTIG:

Leider gibt es zurzeit keine Therapie, die zur Heilung oder erheblichen Verbesserung von Nervenschmerzen oder Nervenmissempfindungen führt.

Daher ist es sehr wichtig, dass Sie das Behandlungsteam frühzeitig über derartige Probleme informieren!

- Bitte meiden Sie Alkohol und Nikotin, da beide Genussmittel zu weiteren Nervenschädigungen führen können.
- Wenn die Füße taub sind, bleiben Wunden an den Füßen oft unbemerkt. Daher sollten Sie regelmäßig Ihre Füße nach Wunden, Rötungen und Druckstellen untersuchen. Beim Schuhkauf sollten Sie darauf achten, dass der Schuh nicht zu eng an den Füßen anliegt.



- Wenn Sie Taubheitsgefühle in den Fingern haben sollten, sollten Sie keine heißen oder kalten Gegenstände anfassen, wie zum Beispiel einen heißen Topf oder eine Gefriertruhe. Überprüfen Sie die Wassertemperatur immer mit einem Thermometer, bevor Sie baden. Auf diese Weise können Sie Verbrennungen beziehungsweise Verletzungen durch Kälte vermeiden.
- Wenn das Empfindungsvermögen an den Füßen gestört es, kann es vermehrt zu einer Gangunsicherheit und zu Schwindelanfällen kommen. Räumen Sie daher mögliche Stolperfallen aus dem Wege.
- Bei einer ausgeprägten Gangunsicherheit sind Hilfsmittel wie z.B. ein Gehstock oder ein Rollator empfehlenswert.
- Bewegung! Bewegung kann die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit verbessern. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welche Übungen für Sie gut geeignet sind und Ihnen Freude machen.
- Mit Hilfe eines Igelballs, den Sie in der Hand oder unter der Fußsohle rollen, können Sie Ihre Sensibilität verbessern. Auch das Greifen der Hände in Sand, Linsen oder Erbsen kann die Sensibilität der Hände steigern. Auch das morgendliche Duschen der Füße mit warmem und kaltem Wasser im Wechsel oder ein Fußmassagebad fördert die Durchblutung und wird von Patienten, die unter einer sensiblen PNP als angenehm und wohltuend empfunden.
- Trainieren Sie Ihren Tastsinn, in dem Sie verschiedene, insbesondere kleine Gegenstände mit Ihren Fingern ertasten und diese zwischen Ihren Fingern bewegen, z.B. Murmeln, Steine, Spielfiguren, Nudeln, Reis, Erbsen, Linsen, Muttern aufschrauben u.a.



- Bewegen Sie sich zu Hause viel barfuß auf verschiedenen Oberflächen, z.B. Holzfußboden, Rasen, Mulch, Plastikfußmatten mit Noppen, Strandspaziergänge.

Quellen

<https://www.leitlinienprogramm->

[onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Supportive_Therapie.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Supportive_Therapie.pdf)

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/neuropathie/neuropathie-behandlung.php#inhalt19>