

Motoriktraining

Gleichgewicht und Gangsicherheit stärken

Zehenspitzenstände:

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, entfernen Sie die Fersen so weit wie möglich vom Boden, am höchsten Punkt kurz halten und dann langsam wieder absenken, bis der komplette Fuß den Boden berührt.



Einbeinstand:

Versuchen Sie, so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals und wechseln Sie immer zwischen dem linken und dem rechten Bein. Achten Sie hierbei bitte unbedingt auf Sicherheit, um einen Sturz zu vermeiden.



Tipps für zu Hause

- Kälte vermeiden (dicke Socken und Handschuhe tragen)
- Hitze vermeiden (z. B. heiße Töpfe nur mit Kochhandschuhen anfassen, vor dem Baden Kontrolle der Wassertemperatur mit Thermometer)
- Schutzhandschuhe tragen (z. B. bei der Gartenarbeit)
- Für einen sicheren Stand sorgen durch festes Schuhwerk.
- Verletzungen und Infektionen vorbeugen (z. B. durch professionelle Fußpflege)
- Tägliche Inspektion von Händen und Füßen auf mögliche Verletzungen
- Schuhe mit Klettverschluss statt Schnürsenkel tragen

Hat diese Broschüre Ihr Interesse geweckt?

Hier können Sie sich kostenlos weiter informieren:

- krebshamburg.de
- ordensklinikum.at

DRK MVZ für Gynäkologie u. Onkologie gGmbH

Vaubanstraße 25
66740 Saarlouis

Stefanie Hürtgen Fachpflegerin für Schmerztherapie, Onkologie und Palliativmedizin

Tel. 0 68 31/171-235
bz.therapie@drk-kliniken-saar.de
www.drk-krankenhausgesellschaft.saarland

DRK MVZ
für Gynäkologie u. Onkologie
Saarland gGmbH



Nebenwirkungs- management

bei Chemotherapie-induzierter Polyneuropathie



Was ist eine Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie?

Eine Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie ist eine Schädigung der Nerven, ausgelöst durch Zytostatika (Substanzen zur Hemmung der Zellteilung/ des Zellwachstums). Daraus resultiert eine fehlerhafte Weiterleitung von elektrischen Impulsen. Dies führt hauptsächlich zu Missempfindungen in den Extremitäten.

Es kann auch zur Schädigung des autonomen Nervensystems kommen, bei der innere Organe betroffen sind. Sollten Sie andere Symptome (z. B.: Sehstörung, Kreislaufbeschwerden) haben, konsultieren Sie Ihren behandelnden Arzt.

Erste Anzeichen und Symptome:

Oftmals beginnen die ersten Symptome an den Extremitäten und betreffen zuerst Finger, Hände, Zehen und Füße.

Missempfindungen:

- Kribbeln
- Gefühl von Ameisenlaufen
- Stechende oder einschießende Schmerzen (vorübergehend oder ständig)
- Taubheitsgefühl
- Missempfindungen bei Berührungen

Missempfindungen:

- Unsicherer Gang
- Gleichgewichtsstörungen
- Veränderte Handschrift
- Schwierigkeiten beim Festhalten oder Greifen von Gegenständen

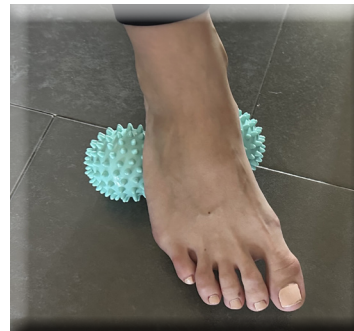
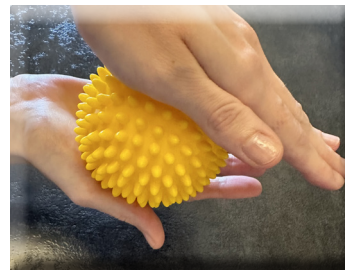
Auch ein kurzes Training ist besser als kein Training. Folgende Übungen können Sie zu Hause zur Vorbeugung und zur Behandlung ausführen.

Sensoriktraining

Oberflächensensibilität verbessern

Hand- und Fußflächen mit verschiedenen Materialien massieren oder berühren (z. B. Igelbälle, Bürsten, raue Handtücher, Seidentücher, elektrische Zahnbürste).

Hierbei sollten Sie wenig Druck ausüben, um Weichteilverletzungen zu vermeiden.



Linsenbad

Füllen Sie verschiedene Inhalte in ein offenes Gefäß (z. B. Linsen, Steine, Reis, Murmeln) und versuchen Sie die verschiedenen Oberflächen zu ertasten. Diese Übung ist auch mit den Füßen möglich.



Akkupressuring

Rollen Sie den Massagering von der Fingerspitze bis zum Ende auf und ab. Jeder Finger sollte dabei nacheinander massiert werden. Bei bestehenden Verletzungen, den betroffenen Finger auslassen. Die Anwendung sollte ein- bis zweimal täglich durchgeführt werden.

