

Vermeiden Sie Verletzungen an Händen und Füßen

- Keine heiße Wärmflasche verwenden.
- Keine heißen Fußbäder, da diese zu Zirkulationsstörungen führen können.
- Führen Sie Tätigkeiten unter Sichtkontakt aus.
- Tragen Sie keine einengenden Socken und Schuhe.
- Laufen Sie nicht barfuß, außer kontrolliert auf einem Barfußparcour (siehe Bild).
- Schneiden Sie Fingernägel leicht gerundet, feilen Sie scharfe Kanten rund.

Bitte beachten Sie

Diese Beschreibung ersetzt nicht die praktische Anleitung durch das Pflegepersonal.



Kontakt

Universitätsklinikum Freiburg Klinik für Onkologische Rehabilitation in der Klinik für Tumorbiologie

Ärztlicher Direktor Dr. med. Timm Dauelsberg

Breisacher Straße 117 79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350 E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2022

Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation - Pflegedienst
Bilder: © fotolia/sonia62 | © fotolia/igradesign | © fotolia/Andreas |

© fotolia/marbenzu | © fotolia/Sinuswelle | © fotolia/Riccardo Arata

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



UKF Reha gGmbH Klinik für Onkologische Rehabilitation







PERIPHERE POLYNEUROPATHIE

Klinik für Onkologische Rehabilitation in der Klinik für Tumorbiologie

PFLEGE

Symptome in Händen und Füßen

Sensibilitätsstörungen

- Taubheitsgefühl
- Überempfindlichkeit gegenüber Berührung

Parästhesien

- Kribbeln, "Ameisenlaufen"
- Schmerzen, brennende Füße
- einschießende Schmerzen
- Restless-Legs-Syndrom (RLS, unruhige Beine)

Konkrete Hilfen im Alltag

- Klettverschlüsse sind einfacher zu handhaben als Knöpfe.
- Tragen Sie weiche Schuhe mit gutem Halt und rutschfester Sohle.
- Bringen Sie zur einfacheren Benutzung des Reißverschlusses eine zusätzliche Schlaufe an.

Benutzten Sie

- Trinkbecher mit großen, gut greifbaren Henkeln,
- Trinkhalme,
- eine elektrische Zahnbürste.

Spezielle Hilfsmittel zur Unterstützung

- Gehhilfen, zum Beispiel Stock oder Rollator
- Greifzange
- Essbesteck mit verdickten Griffen
- Fußschienen

Fußpflege

- Füße oft mit lauwarmem Wasser mit wenig Seife waschen.
- Füße und besonders Zehenzwischenräume gut trocknen (Gefahr von Infektionen und Pilzen).
- Warme, bequeme Socken halten die Füße warm.
- Hühneraugen von der Fußpflege behandeln lassen.
- Wunden desinfizieren, vom Arzt kontrollieren lassen.

Pflegerische Interventionen

- 1-2 mal wöchentlich Hand-/Fußpeeling: In der hohlen Hand mischen Sie 1 Teelöffel Zucker mit zirka 1 Esslöffel Olivenöl. Mit dieser Mischung reiben Sie 5 bis 10 Minuten Hände/Füße ganz ein.
- Schmerzen: Einreibungen mit Aconitöl
- unruhige Beine: Einreibungen mit Lavendelöl
- brennende Füße: Kälteanwendung (zum Beispiel Quarkauflage).

Physikalische und weitere Maßnahmen

- Therapie-Kit (Thera-putty) zum Kneten
- Wanne mit Kieselsteinen, getrocknete Bohnen
- Strombehandlung (zum Beispiel Zwei- oder Vierzellenbad)
- Barfußparcours und Tastwand

Unterstützende Kontakte

- Sozialberatung (Reha, Finanzen, Pflegeversicherung)
- Berufsberatung
- Ergotherapie
- Physikalische Therapien (Krankengymnastik, Muskelaufbau, Massagen)
- Akupunktur
- Ambulanter Pflegedienst

Literatur

Wenn Füße und Hände Schmerzen Polyneuropathie durch Chemotherapie (CIPN)

Bremer Krebsgesellschaft e.V., Am Schwarzen Meer 101-105, 28205 Bremen, Tel.: 0421-49222





