



ELISABETH-KRANKENHAUS  
BRUSTZENTRUM  
KASSEL

## Wechselfußbäder

Sie benötigen:

- 2 Eimer (Füße müssen reinpassen)
- Handtuch
- Badethermometer
- etwas Zeit

In einen Eimer 38°C warmes Wasser

In den zweiten Eimer ca. 15°C kaltes Wasser

Füße 5 Minuten in das warme Wasser

dann ca. 20 Sek. in das kalte Wasser

Abwechselnd warm und kalt 3 mal wiederholen, mit kaltem Wasser enden.

Füße gut abtrocknen, warme Socken anziehen

1 x täglich durchführen.

Hilft auch gegen

- Schlafstörungen
- kalte Füße
- Kreislaufprobleme
- Kopfschmerzen

Wir wünschen Ihnen einen guten Behandlungserfolg und eine baldige Genesung

das Team des Brustzentrums Kassel



Elisabeth-Krankenhaus Kassel GmbH  
Weinbergstraße 7 | 34117 Kassel

[www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de](http://www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de)



Das Vinzenzkrankenhaus Hannover gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.

# POLYNEUROPATHIE VORBEUGEN

Liebe Patientin!

Sie erhalten eine Chemotherapie mit einem taxanhaltigen Medikament. Taxane haben sich u. a. in der Therapie des Mammakarzinoms über viele Jahre als hervorragende, bewährte Arznei gegen diese Erkrankung erwiesen. Trotz ihrer guten Verträglichkeit haben auch diese Zytostatika – wie jedes wirksame Medikament - Nebenwirkungen:

Besonders hervorzuheben ist hier die Polyneuropathie. Es handelt sich dabei um eine Schädigung der sensiblen Nerven. Diese betrifft vor allem den Bereich der Fingerkuppen und Zehenspitzen und äußert sich in Gefühlsstörungen: Es können „Ameisenlaufen“, Kribbeln und Taubheitsgefühle in den genannten Bereichen auftreten. Da Nerven langsam auf eine toxische Schädigung reagieren, entwickelt sich eine Polyneuropathie zeitverzögert: Es können schon einige Zyklen der Therapie gegeben worden sein, bevor die ersten Symptome auffallen. Diese können sich leider auch nach Abschluss der Chemotherapie noch weiter verschlimmern und brauchen dann lange Zeit, um auszuhelen. Bei manchen Patientinnen bleiben Beschwerden leider auch dauerhaft bestehen. Medikamentös kann man nicht vorbeugen.

Um eine Nervenschädigung zu verhindern, werden Ihre Hände und Füße während der Therapie gekühlt. Es soll damit die Durchblutung in diesem Bereich durch Engstellung der Gefäße vorübergehend künstlich verschlechtert werden, um die Nerven in Händen und Füßen vor dem Taxan zu schützen. Um das Auftreten einer Polyneuropathie zu verhindern oder zumindest die Ausprägung möglichst gering zu halten, liegt die meiste weitere Arbeit leider bei der Patientin: Es hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass sog. taktile Reize das Nervensystem anregen können, Reparaturvorgänge einzuleiten und zu beschleunigen. Sie erhalten in der Anlage Anregungen, was Sie selbst für sich tun können und sollten.

Bitte beginnen Sie schon vor Eintreten einer ausgeprägten Nervenschädigung – am besten bereits zu Beginn Ihrer Taxan-Chemotherapie - mit Gegenmaßnahmen. Diese sollten Sie wie das Zähneputzen in Ihre tägliche Routine aufnehmen. Wir empfehlen weiterhin, dass Sie am REHA-Sport teilnehmen. Dort erhalten Sie Anleitung zu Gleichgewichts-, Koordinations- und Gehübungen. Wir verordnen Ihnen diese Therapie gerne. Bitte nehmen Sie die Chance wahr, etwas für sich zu tun.

**Das beste Mittel gegen die Polyneuropathie ist die Vorbeugung.**

**Es liegt in Ihrer Hand!**

**Maßnahmen gegen Polyneuropathie, die Sie selbst ergreifen können:**

Hände und Füße unter Therapie kühlen solange die Infusion läuft. Jeweils nach der Chemotherapie Füße und Hände zu Hause für zwei Tage kühlen (z.B. mit kaltem Wasser, Kühlbeuteln oder kaltem Kies. **ACHTUNG:** Nicht übertreiben, nicht bei vorhandenen Durchblutungsstörungen durchführen! Kühlung nicht länger als 10 Minuten, lieber öfter am Tag durchführen als länger)

Füße und Hände auf verschiedene Weise angenehm reizen

- Massieren
- Bürsten (elektrische Zahnbürste, Badebürste, bitte keine Bürstenmassage der Unterschenkel bei bestehenden Krampfadern)
- Mit Igelball massieren, Igelball drücken
- Fußrolle
- Füße und Hände in einer Schüssel mit angewärmten
  - Linsen, Rapskörnern, Erbsen, Kirschkernen oder Kies o. ä. bewegen
- Wechselbäder Hände/Füße
- Morgens Wechselduschen

Gleichgewichtsübungen (Achtung: Wand in der Nähe zum Festhalten!)

- Fester Stand auf beiden Beinen
  - mit geschlossenen Augen
- Fester Stand auf gerolltem Handtuch (ca. 8 cm)
  - auf gerolltem Handtuch mit geschlossenen Augen
- Übungen auf Balancebord oder –Kissen

Gangschule, Gehen, Walken, Jogging

Autogenes Training mit gezieltem Üben der Wärmeübung

Vibrations-Training (Galileo-Platte)

**Mögliche Verordnungen:**

- REHA-Sport (s. Flyer Frau Weldner Bewegung mit Spaß e.V., sie bietet gezielt Gleichgewichts- und Koordinationsübungen an)
- Rezept Krankengymnastik