

# Hand-Fuß-Syndrom

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments kann das sog. Hand-Fuß-Syndrom als Nebenwirkung auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um dieser Nebenwirkung vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn diese auftritt.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



## Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Eine spezielle Nebenwirkung, die an der Haut auftreten kann, ist das sog. Hand-Fuß-Syndrom (der Fachbegriff dafür ist „palmar-plantare Erythrodyssäthese“). Es kann zu **Rötungen, Schwellungen und Schmerzen an den Händen und Füßen** kommen. Meist sind die Handinnenflächen und Fußsohlen betroffen.

Das Hand-Fuß-Syndrom kann durch **klassische Chemotherapien** wie Capecitabin (z.B. Xeloda®) ausgelöst werden. Ursache ist vermutlich, dass Bestandteile der Chemotherapie mit dem Schweiß ausgeschieden werden. Durch die Hornhaut an Händen und Füßen haben die schädlichen Bestandteile dort besonders lange Kontakt mit der Haut und können zu Hautveränderungen führen.

Das Hand-Fuß-Syndrom kann auch bei **neueren, zielgerichteten Therapien** wie Cabozantinib (Cabometyx®, Cometriq®), Dabrafenib (Tafinlar®), Dasatinib (z.B. Sprycel®), Everolimus (z.B. Afinitor®), Pazopanib (Votrient®), Regorafenib (Stivarga®), Sorafenib (z.B. Nexavar®), Sunitinib (z.B. Sutent®), Trametinib (Mekinist®) und Vemurafenib (Zelboraf®) auftreten. Ursache ist hier vermutlich eine Schädigung der Gefäße, die insbesondere druckbelastete Stellen der Handinnenfläche und Fußsohlen betrifft.

## Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Besonders wichtig zur Vorbeugung des Hand-Fuß-Syndroms sind eine gute **Hautpflege** sowie das **Vermeiden von Druckstellen und starker Belastung** an Händen und Füßen.

Folgende Tipps können helfen, dem Hand-Fuß-Syndrom vorzubeugen:

- **Hornhaut** vor Therapiebeginn vorsichtig entfernen (lassen).
- Mindestens 2 mal täglich Hautpflege der Hände und Füße mit **5-10%iger Harnstoff (Urea)-Creme** durchführen. Ggf. über Nacht Baumwollhandschuhe und -socken tragen, damit die Creme besser einwirken kann.
- **Milde, seifenfreie Produkte zur Hautreinigung** verwenden (z.B. Eucerin® pH5 Waschlotion, Physiogel® Duschcreme, Sebamed® Waschemulsion).
- Starkes Schwitzen möglichst vermeiden und Schweiß mehrmals täglich mit lauwarmem Wasser abwaschen. Dies gilt insbesondere bei klassischen Chemotherapien.
- **Mit lauwarmem, nicht zu heißem Wasser waschen** und längeren Kontakt mit Wasser vermeiden.
- Kontakt der Hände und Füße mit **Hitzequellen** (heißes Wasser, Wasserdampf, Wärmflaschen etc.) möglichst **vermeiden**.
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, auf ausreichend Sonnenschutz (mind. Lichtschutzfaktor 30) achten.
- Starke **mechanische Belastung** der Hände und Füße **vermeiden** (z.B. langes Gehen, Heben oder Tragen schwerer Lasten, Öffnen von Drehverschlüssen mit den Händen). Möglichst **bequeme, weite Schuhe** tragen und evtl. Geleinslagen verwenden um Druckstellen zu vermeiden. Beine häufig hochlagern, um die Füße zu entlasten.
- Viele Kliniken bzw. Praxen bieten zur Vorbeugung des Hand-Fuß-Syndroms und von Nagelveränderungen eine Kühlung der Hände und Füße an, wenn Sie eine Infusion mit dem Zytostatikum Docetaxel bekommen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam danach, falls Sie mit Docetaxel behandelt werden.

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Tipps sollten Sie beachten, wenn Sie Rötungen oder Schwellungen an den Händen oder Füßen beobachten:



- **Hautpflege intensivieren (3-4 mal täglich).** Als Alternative zu Harnstoff-Cremes können Sie z.B. das Hand- / Fußsserum von MÈME oder Produkte mit Ceramiden (z.B. CeraVec, Ceramol) verwenden.
- Hände und Füße besonders schonen.

## Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Dinge sollten Sie vermeiden, da sie das Hand-Fuß-Syndrom verschlimmern können:



- **Mechanische Belastung** der Hände und Füße so weit wie möglich **vermeiden**.
- **Hitzequellen vermeiden**.
- Zum Schutz der Hände möglichst **keine Gummihandschuhe** tragen (besser: Baumwollhandschuhe).
- Längeren Kontakt mit Wasser, v.a. mit heißem Wasser (z.B. Geschirrspülen) vermeiden, ansonsten Baumwollhandschuhe unter wasserdichten Handschuhen tragen.

## Welche Medikamente können eingesetzt werden?



Im Vordergrund stehen zunächst die **tägliche Hautpflege** und das **Vermeiden von Hitzequellen und starken mechanischen Belastungen** der Hände und Füße. Sollten die Veränderungen an der Haut schlimmer werden, kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin Medikamente verordnen, die dafür sorgen, dass die Nebenwirkung schneller abklingt (z.B. Kortison-haltige Cremes). Außerdem können bei Bedarf Schmerzmittel oder spezielle Wundverbände (sog. Hydrokolloidverbände) verordnet werden.

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

**Es ist wichtig, dass Sie sich frühzeitig bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin melden, wenn Veränderungen an den Händen oder Füßen auftreten bzw. wenn sich diese verschlimmern.** Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann entscheiden, ob spezielle Medikamente für Sie in Frage kommen, um die Beschwerden zu lindern.

**In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren,** um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:



- Wenn Sie Rötungen und beginnende Blasenbildung an Händen und / oder Füßen bemerken.
- Wenn Sie durch die Nebenwirkung im Alltag eingeschränkt sind (z.B. durch Schmerzen).

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen: 112**