

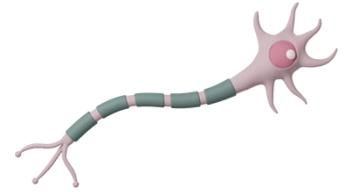
Nervenschädigung (Neuropathie)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments kann eine Nervenschädigung 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?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Krebsmedikamenten können Nervenschädigungen auftreten. Diese äußern sich auf unterschiedliche Art – je nachdem welche Nerven in welcher Ausprägung betroffen sind. Folgende Beschwerden sind möglich: Schmerzen, Gefühlsstörungen, Ameisenlaufen, pelzige, taube oder eingeschlafene Füße und Hände, Fehlen von Gefühlswahrnehmungen, Ohrgeräusche (sogenannter Tinnitus), Muskelschwäche, -zucken oder -krämpfe.

Ursache ist meist eine Zerstörung von Nervenenden, Nervenzellen oder der isolierenden Hülle um die Nervenzellfortsätze wodurch der Informationsaustausch zwischen Nervenzelle und Gewebe behindert wird.

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Eine vorbeugende medikamentöse Therapie gibt es bislang nicht. Wichtig ist allerdings andere Ursachen, die ebenso Nervenschädigungen auslösen können (z.B. Druck auf Nerven durch einen Tumor) auszuschließen oder zu behandeln.

Folgende Tipps können helfen, Nervenschädigungen vorzubeugen:

- Regelmäßige Bewegung, um den Kreislauf zu aktivieren.
- Gezieltes Bewegungstraining der Finger und Zehen, Händen und Füßen.
- Aktivierung der Nervenenden durch z.B. Barfußlaufen oder **Fühlbäder** mit getrockneten Bohnen, Erbsen oder Rapssamen.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- Nutzen Sie **Hilfsmittel**, um Ihre Alltagsabläufe zu erleichtern, wie Griffhilfen zum Öffnen von Flaschen oder Gläsern.
- Bei Empfindungsstörungen / Taubheitsgefühlen kann es leichter zu Verletzungen kommen, weil der Schmerz als Warnhinweis nicht bzw. weniger wahrgenommen wird. Vermeiden Sie Verletzungen indem Sie beispielweise Nagelclipper statt einer Nagelschere verwenden. Nutzen Sie Topflappen nicht nur für heiße, sondern auch zum Anfassen von sehr kalten oder lauwarmen Gegenständen.
- Nutzen Sie einen Gehstock oder Rollator, wenn Sie unsicher stehen oder gehen und beseitigen Sie Stolperfallen in der Wohnung (z.B. Teppichkanten).
- Wenn Sie Ohrgeräusche bei ruhiger Umgebung haben, lassen Sie angenehme Musik laufen.

Folgende Tipps können bei Nervenschäden hilfreich sein:

- **Koordinationstraining** und Balanceübungen, wie z.B. Balancieren auf einer Handtuchrolle oder Luftkissen oder Stehen auf einem Bein.
- **Sensomotorisches Training**, wie z.B. Zähne putzen mit der ungewohnten Hand, Massage der Hände und Füße mit einem Igelball, Bastelarbeiten mit Knetgummi oder Fühlbäder (siehe oben).
- Vibrationstraining auf einer Vibrationsplatte.
- **Feinmotoriktraining**, wie z.B. Knöpfe öffnen und schließen, Briefe in Schönschrift verfassen oder Handarbeiten wie z.B. Häkeln, Stricken und Basteln.
- **Elektrotherapie** in Form von Teilbädern der Hände und/oder Füße mit Gleichstrom (sog. Zwei- oder Vierzellenbad) können die Nerven stimulieren und die Beschwerden lindern. Reha-Einrichtungen oder Physiotherapie-Praxen bieten häufig Elektrotherapie an. Kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam, dort kann man Ihnen ggf. geeignete Einrichtungen nennen.



Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgendes sollten Sie vermeiden, da es die Neuropathie verschlimmern kann:



- Vermeiden Sie Kälte, wenn Sie Probleme mit Kältereizen haben: Fassen Sie kalte Gegenstände nicht ohne Handschuhe an und tragen Sie dicke Socken und warme Kleidung.
- Trinken Sie möglichst keinen Alkohol.
- Vermeiden Sie den Konsum von Tabak (Rauchen).

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Wenn die Neuropathie zu Schmerzen führt, kann Ihr Arzt/ Ihre Ärztin Ihnen Medikamente verschreiben, die die Beschwerden lindern können. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen.



- Häufig werden Medikamente verordnet, die das Nervensystem beeinflussen und zur Behandlung von Depressionen oder Krampfanfällen entwickelt wurden (z.B. mit den Wirkstoffen Duloxetin oder Pregabalin).
- Ergänzend können Schmerzmittel oder wirkstoffhaltige Pflaster (z.B. mit Capsaicin oder Lidocain) verschrieben werden.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, wenn bei Ihnen Symptome auftreten, die auf Nervenschädigungen hindeuten können. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann auch entscheiden welche Maßnahmen (z.B. der Einsatz von verschreibungspflichtigen Medikamenten) möglich sind, um die Beschwerden zu lindern.

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren, um die Ursache der Beschwerden zu klären und um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:



- Veränderungen in Ihrer sensorischen oder motorischen Fähigkeit
- Neues Auftreten von Kribbeln, Schmerzen, Taubheit
- Lähmungserscheinungen, Muskelschwäche oder Brennschmerz an den Füßen

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen**: 112