



## 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](mailto:info@ukf-reha.de)

[www.ukf-reha.de](http://www.ukf-reha.de)

Stand bei Drucklegung  
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2024

Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation - Pflegedienst

Bilder: © fotolia/sonia62 | © fotolia/igradesign | © fotolia/Andreas |

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

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

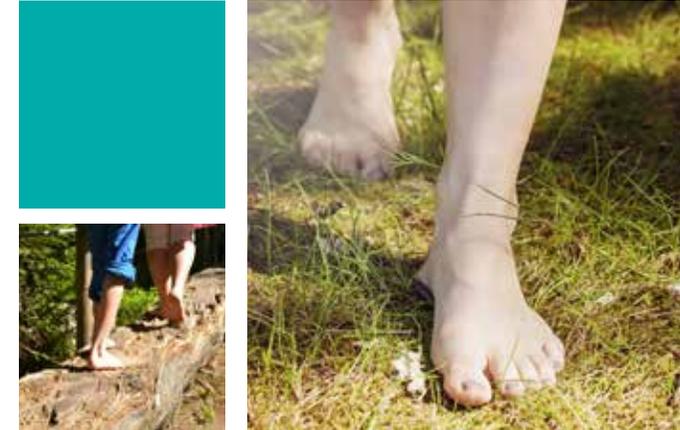
## Wichtige Hinweise

### 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.



## 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.
- Füße jeden Tag kontrollieren, da Verletzungen nicht immer spürbar sind.
- Zehennägel gerade schneiden.

## 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 mit Quarkauflage

## Physikalische und weitere Maßnahmen

- Therapie-Kit (Thera-putty) zum Kneten
- Wanne mit Kieselsteinen, getrockneten 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 kribbeln und schmerzen Polyneuropathie durch Chemotherapie (CIPN)

Bremer Krebsgesellschaft e.V., Am Schwarzen Meer 101-105, Bremen.

