

Schmerzhafte Rötung der Hand- und Fußsohlen (Hand-Fuß-Syndrom)

Information

Beim Hand-Fuß-Syndrom kann es zu schmerzhaften Rötungen und Hautablösungen an Händen und/ oder Füßen während der Chemo-/Immuntherapie kommen. Diese sind häufig verbunden mit einer lokalen Druckempfindlichkeit und einem Missempfinden, welches die Betroffenen meist als Kribbeln, Prickeln, Schwellungsgefühl beschreiben. Das Hand-Fuß-Syndrom kann innerhalb von 4-17 Tagen nach der Therapie auftreten und innerhalb von zwei Wochen wieder verschwinden.

Auf was muss ich achten?

Schützen Sie Ihre Hände und Füße vor Verletzungen.

Was kann ich selbst tun?

- Cremen Sie Handflächen und Fußsohlen regelmäßig mit harnstoffhaltiger Creme (Urea 5-10%) ein.
- Verwenden Sie Körperpflegemittel ohne Alkohol.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit heißem Wasser oder Dampf an Händen und Füßen.
- Tragen Sie keine Gummihandschuhe beim Waschen mit heißem Wasser (hält die Wärme im Handschuh).
- Setzen Sie sich keiner Hitze aus (Sonne, Sauna).
- Tragen Sie bequeme und keine einengenden Schuhe und Kleidung, keine Fingerringe und Armbänder (raue Stoffe vermeiden).
- Vermeiden Sie Druck oder Reibung auf Handflächen oder Fußsohlen.
- Benutzen Sie keine scharfen Putz- oder Reinigungsmittel.

- Vorerkrankungen wie Fußpilz oder Hautwunden sollten vor Beginn der Krebstherapie untersucht und versorgt werden.

Maßnahmen beim Auftreten des Hand-Fuß-Syndroms

- Kühlen (trocken) Sie die betroffenen Stellen bei Rötungen, Hautablösung, kleinen Rissen, Schwellungen, Kribbeln, Jucken oder Taubheitsgefühl (Eis nicht direkt auf die Haut legen).
- Tupfen Sie nasse Hände und Füße nur sanft mit einem weichen Handtuch trocken (nicht reiben).
- Schützen Sie Hände und Füße mit weichen Baumwollhandschuhen/-socken auch in der Nacht (schützt vor zusätzlicher Reizung offener Stellen).
- Lagern Sie Hände und Füße beim Sitzen und Liegen hoch.
- Cremen Sie vorsichtig Hände und Füße weiterhin mit ureahaltiger Creme ein.
- Wenden Sie falls notwendig Schmerzmittel und cortisonhaltige Cremes nach ärztlicher Verordnung an.
- Nehmen Sie bis zu 2 x täglich 5-10 Minuten ein Hand-Fußbad mit geschrotetem Leinsamen. (100 g Leinsamen in 1 Liter Wasser 5 Minuten aufkochen und abkühlen lassen)

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Wenn Sie Veränderungen an Ihrer Haut feststellen, wenden Sie sich an Pflegende und Ärzte um sich Informationen, Empfehlungen und ggf. Verordnungen einzuholen.