

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Känslrubbingar – neuropati

Vissa cytostatikabehandlingar kan ge skador på nerverna och orsaka känslrubbingar, så kallad neuropati. Det gör att du kan känna stickningar, domningar och känselbortfall i händer, fingrar, fötter, tår och även i munnen, så kallad perifer neuropati. Händerna och fötterna kan också kännas försvagade, bli svullna eller göra ont. Besvären kan leda till problem med motoriken. Om känslrubbingar uppstår på flera ställen i kroppen kallas det polyneuropati.

Ibland kan du känna känslrubbingar redan inom några timmar efter första behandlingstillfället. Kyla och kontakt med kalla föremål kan ibland utlösa eller förvärra känslrubbingarna. Den akuta formen av känslrubbingar går oftast över.

Råd vid känslrubbingar

- Rör gärna på dig. Fysisk aktivitet kan öka blodcirkulationen och lindra symtomen.
 - Om du har möjlighet, gå på gångband inomhus om du vill promenera. Det kan kännas säkrare än att promenera utomhus där marken är ojämn.
 - Använd gärna gåstavar om du promenerar utomhus.
 - Det kan vara bättre att cykla än att promenera.
 - Du kan även pröva balansträning och olika övningar för rörlighet och töjning.
- Massera och smörj händer och fötter morgon och kväll med mjukgörande kräm, gärna med mentol som kan lindra symtomen och är bra för cirkulationen.
- Håll fötterna varma och var observant på rodnader och ömhet.
- Du kan ha svårt att känna om vattnet är för varmt eller kallt, så var försiktig.
- Ha vantar på dig när det är kallt ute eller om du ska hålla i något kallt eller varmt.
- Använd halkmatta i dusch och badkar.
- Ta det lugnt när du stiger upp eller ställer dig upp och ta bort mattor du kan snubbla på.
- Använd bekväma skor som inte klämmer åt eller ger skoskav, gärna med en formad innersula.
- Kontrollera om det finns småsår på händer och fötter. Såren kan ge infektioner.
- Massera lätt under fotsulorna.
- Använd handskar när du jobbar i trädgården, med blomjord eller håller på med vatten.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får besvär. Du kan också få hjälp av en fysioterapeut med träning för att förebygga och lindra besvär. En arbetsterapeut kan ge råd och stöd i vardagen. Ibland kan du få remiss till medicinsk fotvård.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer.