

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 är symtom från de långa nervbanorna som styr nervfunktionen i fötter och händer, samt mun och svalg. Du kan få stickningar, domningar och känselbortfall i händer, fingrar, fötter, tår och även i munnen, så kallad perifer neuropati. Händerna och fötterna kan också kännas försvagade eller göra ont. Besvären kan leda till problem med att röra dig och hålla i saker. Kyla och kontakt med kalla föremål samt lätt beröring kan ibland utlösa känslrubbingar så som brännande eller stickande smärta.

Om känslrubbingar uppstår på flera ställen i kroppen kallas det polyneuropati.

Ibland kan du känna känslrubbingar redan inom några timmar efter första behandlingstillfället. Symtomen går ofta över men för vissa kan det ta lång tid, månader till år och hos vissa kvarstår symtomen livet ut. Tala om för din kontaktsjuksköterska eller läkare så fort du får någon form av känslrubbing under pågående behandling, så att de kan bedöma om behandlingen behöver ändras.

Fysisk aktivitet kan lindra

Försök att vara fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet ökar blodcirkulationen vilket kan lindra symtomen. Om du känner dig osäker, ta kontakt med en fysioterapeut för att få hjälp med träningsprogram. Försök att hitta den träning som passar dig. Balansträning, styrketräning och yoga kan minska besvären. Träning i bassäng kan göra att det gör mindre ont. Använd gärna gästavar om du promenerar utomhus för en säkrare balans.

Råd vid känslrubbingar

- Håll fötterna varma om du upplever en känsla av kyla.
- Vid hushållsarbete kan du ha svårt att känna om vattnet är för varmt eller kallt, så var försiktig och använd gärna gummihandskar.
- 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 om balansen är påverkad.
- 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 som ger en jämn belastning för foten.
- Använd stödstrumpor om fötterna känns svullna.
- Kontrollera dagligen händer och fötter för att upptäcka om det finns skador på hud eller naglar, du kanske inte känner att du har en skada. Smörj gärna in huden med mjukgörande kräm för att minska risken för hudsprickor och småsår.
- Olika typer av stimulering mot huden kan ge lindring, som till exempel mjuk massage eller "taggbollar".

Om du har mycket besvär

Om du har följt egenvårdsråden och ändå har mycket besvär kan du få hjälp av en fysioterapeut med träning för att förebygga och lindra symtom. Är balansen mycket nedsatt kan fysioterapeuten hjälpa till med utprovning av gånghjälpmedel. Fysioterapeuten kan också ge behandlingar som TENS och akupunktur, som kan ha viss effekt.

En arbetsterapeut kan ge råd och stöd i vardagen, till exempel hjälpmedel med bra handgrepp och hur du kan träna finmotoriken och styrkan i händerna.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Remiss till fotsjukvård kan behövas om du har både nedsatt känsel i fötterna och påverkan på hud och naglar.

Om du är mycket påverkad av känselnedsättningarna och blir nedstämd eller oroar dig för att inte kunna arbeta eller sköta dina dagliga sysslor, kan du behöva prata om detta med en kurator.

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