

## Stickningar och domningar

Vissa cytostatikabehandlingar kan ge känselrubbingar, som också kallas neuropati. Du kan känna stickningar och domningar i händerna och fötterna. Händerna och fötterna kan också kännas försvagade, få svullnader eller göra ont. Om du har domningar i fötterna att du får hjälp att undersöka dina fötter regelbundet. Prata med din kontaktsjuksköterska eller be att få prata med en fysioterapeut eller arbetsterapeut. De kan hjälpa till med remiss till fotvård, fysisk aktivitet på recept med mera. Om du får stora besvär kan du behöva byta till en annan läkemedelsbehandling.

### Tips om du har stickningar och domningar:

- Du kan ha svårt att känna om vattnet är för varmt eller kallt så var försiktig.
- Undvik mattor du kan snubbla på.
- Använd halkmatta i dusch/badkar.
- Använd bekväma skor.
- Kontrollera om det finns småsår på händer och fötter. Såren kan ge infektioner.
- Pröva balansträning och olika rörlighets- och töjningsövningar. Se 1177.se för tips på balansövningar.
- Det kan vara bättre att cykla än att promenera.
- Om du har möjlighet, gå på gångband inomhus om du vill promenera. Det kan kännas säkrare än att promenera utomhus där marken är ojämn.
- Massera lätt under fotsulorna.