

HAND- OCH FOTSYNDROM (HFS)

NEUROPATI – KÄNSELRUBBNINGAR



INFORMATION OCH GODA
RÅD TILL PATIENTER

HAND- OCH FOTSYNDROM SAMT NAGELPÅVERKAN ORSAKAD AV CYTOSTATIKA

Cytostatikabehandlingar kan ibland ge biverkningar i form av hand- och fotsyndrom (HFS). HFS innefattar här både HFS och HFSR (Hand-Foot Skin Reaction), ett nyare begrepp för symtom vid målinriktad behandling, samt nagelpåverkan orsakad av cytostatika.

HFS påverkar framförallt huden på handflator, fingrar, fotsulor, tår och naglar.

HFS kan leda till dosreduktion och/eller ge ett förlängt behandlingsintervall, och i en del fall tvingas man att avbryta behandlingen helt.

Orsaken till HFS är inte helt klarlagd. Man tror att symtomen orsakas av utsöndring av cytostatika i handflator, fingrar, fotsulor och tår, där förekomst av svettkörtlar och små blodkärl är särskilt hög. En snabbare celledelning gör också att huden där blir extra känslig för utsöndringar som koncentreras i huden.

Hud- och nagelbiverkningar ser olika ut och symtomen kan variera från lindriga till svåra. Jämför därför inte med andra som får samma behandling som du.

HUDREAKTIONER

Torr, fjällig och/eller ”glasig” röd hud
Hudsprickor
Blåsbildning
Sår, infektioner
Hypergranulos (”svallkött”)

Rodnad, svullnad
Förhårdnader
Hudutslag
Brännande känsla/smärta
Brunpigmentering

NAGELFÖRÄNDRINGAR

Sprödhet, naglar skivar sig
Missfärgning/blödning undertill
Ömhet
Infektion i nagelbädd/nagelband
Ökad hornbildning under nageln

Förändrad form och struktur
Beau’s lines – tvärgående fördjupningar
Nagellosning
Nageltrång (infektioner kan utvecklas)
Vätska under nageln (oftast har en blåsa bildats under nageln som sedan går sönder)

FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

Det är viktigt att förebygga utvecklingen av HFS. Ju färre symtom, desto bättre klarar du av din behandling.

HFS kan delvis förhindras genom att du är försiktig med tryck, friktion och värmeexponering i händer och fötter i upp till tre dagar efter behandling med intravenösa cytostatika. Under den tiden är utsöndringen som störst.

VAD BÖR MAN GÖRA

- Inspektera hud och naglar för att tidigt upptäcka eventuella biverkningar. Rapportera förändringarna till sjuksköterska eller läkare.
- Huden blir ofta torr och känslig, tvätta därför huden varsamt med oparfymrerad tvål eller babyolja (ej varmt vatten).
- Smörj in huden med fuktkräm omedelbart efter dusch och före sänggående – gärna med mjukgörande kräm som innehåller karbamid (karbamid har vattenbindande egenskaper, vilket bidrar till normalisering av torr hud).
- Skydda händerna med gummihandskar vid allt smutsigt arbete samt i kontakt med vatten (använd då alltid bomullshandskar i gummihandskarna för att undvika att det blir varmt och fuktigt).
- Håll naglarna rena och kortklippta, fila ojämnheter, använd gärna nagelolja närmast nagelbanden.
- Använd rymliga skor med mjuk sula för att minska tryck samt eventuellt fotbäddar (individuella sulor) för att jämna ut trycket.
- Använd gärna strumpor av ylle eller bomull med lös resår och utan sömmar för att minska trycket. Tips: dubbla strumpor minskar friktionen.

VAD SKA MAN UNDVIKA

- Ökat tryck på händer och fötter.
- Att exponera dig för solljus och värme.
- Hård fysisk aktivitet som långa promenader och löpning kan öka risken för HFS. Tårna och huden belastas då extra, varpå läckaget av cytostatika ökar genom tryck, friktion och förhöjd temperatur.
- Att använda trädgårdsredskap, hushållsredskap som skruvmejslar och annat där du får friktion på huden. Även knappande på tangentbord och mobil ger ett tryck som öppnar kärlen. Tips: använd en mobilpenna istället.

KONTAKTA ALLTID BEHANDLANDE LÄKARE/ SJUKSKÖTERSKA VID PÅTAGLIGA BESVÄR

- HFS utgör sällan en livshotande biverkning men kan försämra livskvaliteten med sämre sårhäkning samt svårigheter att klara vardagliga aktiviteter som att knäppa knappar eller hålla i saker.
- Vid avslutad behandling kan det ta upp till fem veckor för symtomen att avta, men det kan dröja upp till sex månader för fingernaglar och ett år för tånaglar att bli återställda. Vid varje ny behandlingscykel kan det ta längre tid för biverkningarna att gå tillbaka.
- Biverkningarnas allvarlighetsgrad beror på antalet behandlingar och på kumulativ dos; ju fler behandlingar och högre dos desto större risk för biverkningar.
- Vid målinriktad behandling kan biverkningar uppkomma två veckor till två månader efter behandlingsstarten.

Lena Honkanen,
medicinsk
fotvårdsspecialist.



Om dina biverkningar blir svåra att hantera själv, trots rådgivning och egenvård, så kan din läkare efter bedömning skriva remiss till fotsjukvård och/eller handsjukvård, detta gäller i Region Stockholm. Kontrollera vad som gäller i din region för fot- och handsjukvård.

NEUROPATI ORSAKAD AV CYTOSTATIKA

Vissa cancerbehandlingar, såsom cytostatika och målinriktad behandling, kan skada nerverna och orsaka känselrubbingar, vilket kallas neuropati. Polyneuropati är en typ av neuropati där flera nerver utanför hjärnan och ryggmärgen, som styr känsel och rörelse, påverkas. Detta kan ge symtom som domningar, stickningar, smärta och muskelsvaghet, särskilt i händer och fötter.

Du kan uppleva stickningar, domningar och känselbortfall i händer, fingrar, fötter, tår och även i andra delar av kroppen. Dina händer och fötter kan också kännas försvagade eller göra ont, vilket kan göra det svårt att röra sig eller hålla i saker.

I vissa fall kan dessa symtom uppstå redan några timmar efter första behandlingen. Symtomen går ofta över, men ibland kan de kvarstå i månader eller till och med år, och hos vissa kan de bli bestående.

Om du upplever någon form av känselrubbing under behandlingen, informera din kontaktsjuksköterska eller läkare så att de kan bedöma om behandlingen behöver justeras eller ändras beroende på dina symtom.

HUR FÖTTERNA PÅVERKAS

Polyneuropati i samband med cancerbehandling kan påverka fötterna och leda till flera besvär som kan vara svåra att hantera. Här är de vanligaste symtomen du kan uppleva i fötterna:

- Domningar och stickningar: Du kan känna stickningar eller domningar i fötterna, vilket kan upplevas som "myrkrypningar".
- Svaghet och muskelförtvinning: Nervskador kan göra att musklerna i fötterna försvagas, vilket påverkar din rörlighet och ditt sätt att gå.
- Försämrad förmåga att känna kroppsposition: Det kan bli svårt att känna var dina fötter befinner sig, vilket påverkar din balans och koordination.
- Smärta: Smärtan kan variera från en brännande känsla till konstant värk. Smärtan kan också bli värre vid beröring eller tryck på fötterna.
- Minskad känsel: Det kan bli svårare att känna beröring, temperaturförändringar och smärta i fötterna.

HANTERING AV SYMTOM

Att hantera neuropatiska besvär i fötterna kan vara en utmaning, men det finns hjälp att få. Här är några behandlingsalternativ som kan vara effektiva:

- **Ortopedtekniska hjälpmedel:** Individuellt anpassade silikonortoser, specialanpassade skor och fotbäddar kan lindra smärta, förbättra din balans och skydda huden.
- **Fysioterapi:** Fysioterapi kan hjälpa dig att förbättra din balans, gångförmåga och styrka, vilket minskar risken för fall och skador.

INDIVIDUELLT ANPASSADE HJÄLPMEDEL

Användningen av individuellt utformade silikonortoser har visat sig vara en effektiv metod för att skydda, återfukta huden och minska smärta. Här är några fördelar med ortopedtekniska hjälpmedel:

- **Silikonortoser:** Skyddar huden och minskar smärta vid hudproblem. De fungerar som ett extra hudlager och kan användas dagligen tillsammans med fotbäddar i specialanpassade skor.
- **Specialanpassade skor och fotbäddar:** Dessa hjälper till att fördela trycket under foten, lindra smärta och förbättra balansen. Fotbäddarna kan också skydda specifika områden som är extra utsatta för tryck.

Dessa hjälpmedel kan spela en viktig roll för att minska smärta, skydda huden och förbättra din förmåga att röra dig säkert.

RÅD VID KÄNSELRUBBNINGAR

- Ta det försiktigt när du stiger upp eller reser dig, och ta bort mattor som du kan snubbla på.
- Använd halkmatta i dusch och badkar om din balans är påverkad.
- Bekväma skor och fotbäddar: Använd specialanpassade skor och fotbäddar för att minska tryck och smärta samt förbättra din balans.
- Använd gästavar: Om du har svårt att hålla balansen kan gästavar ge bättre stabilitet när du går.
- Daglig kontroll: Inspektera dina fötter dagligen för att upptäcka eventuella skador eller sår som kan vara svåra att känna av på grund av nedsatt känsel.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet kan hjälpa till att lindra symtomen genom att öka blodcirkulationen. Träning, såsom balansträning och styrketräning, kan vara till stor nytta.



OM BESVÄREN FORTSÄTTER

Om dina besvär kvarstår efter cytostatikabehandlingen, kan en fysioterapeut hjälpa dig att utforma ett träningsprogram och utprova gånghjälpmedel. Behandlingar som TENS och akupunktur kan också ha viss effekt. Arbetsterapeuter kan ge råd om hjälpmedel och träning för att stärka handens finmotorik och greppförmåga. Vid nedsatt känsel, särskilt om du även har problem med naglar och/eller huden, kan en remiss till fotsjukvård vara nödvändig.

HAND- OCH FOTSYNDROM

Medicinsk fotvård GKS

Stockholm-Solna

Kontaktperson: Lena Honkanen

Medicinsk fotvårdsspecialist

Telefon: 08-717 19 76

info@medicinskfotvard-sthlm.se

www.medicinskfotvard-sthlm.se



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

NEUROPATI

Camp Pro Ortopedteknik

Camp Pro är ett ortopedtekniskt företag med erfarenhet av att arbeta med patienter som har neuropati orsakad av cancerbehandling med cytostatika.

Telefon: 08-50 11 99 00

sophiabhemmet@camppro.se

www.camppro.se/ortopedteknik



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

GRANSKAD OCH GODKÄND AV:

Theodoros Foukakis, överläkare och docent

Bröstcentrum Karolinska, Tema Cancer, Karolinska Universitetssjukhuset Solna

Foldern ges ut i samarbete med Radiumhemmets Forskningsfonder som stödjer livsviktig cancerforskning.

RADIUMHEMMETS FORSKNINGSFONDER

Cancerföreningen i Stockholm – Stiftelsen Konung Gustaf V:s Jubileumsfond

STÖD FORSKNINGEN

Swish 900 7980

Bankgiro 900-7980

Läs mer på www.rahfo.se

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL