

Chemotherapie – ein heftiger Eingriff!

Liebe Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppe

In der Tageszeitung vom 3. Juli 2024 stand ein Abschnitt, den ich als essentiell empfand. Es geht darum, wie bei Chemotherapien allfällige Nervenschäden reduziert werden können. Der Abschnitt ist unten als Text eingefügt.

Im Kontakt mit andern Tumorpatienten, die schon Chemotherapien über sich ergehen lassen mussten, habe ich einiges erfahren, welche Massnahmen bei einer solchen Behandlung eine Reduktion der Nebenwirkungen ergeben können.

Chemotherapien greifen nicht ausschliesslich Tumorzellen an. Da der ganze Körper mit dem Medikament behandelt wird, sind eigentlich alle Zellen davon betroffen. Am lästigsten sind einerseits der oft auftretende Haarausfall. Aber auch die **peripheren Neuropathien** sind sehr unschön. Nervenzellen in den Extremitäten leiden oft unter der Behandlung. Das kann so weit gehen, dass die Zehen und Füsse nur noch ungenügend funktionieren. Auch Finger und Hände sind davon betroffen.

Geschädigte Nerven in den Extremitäten behindern massiv. Gehen und auch Greifen können zur Tortur werden. Oft bleibt ein Teil der Nervenschäden dauernd erhalten und behindert die Patienten anschliessend ihr Leben lang. Darum lohnt es sich nach meinem Erachten, die möglichen Nervenschäden zu minimieren – so gut es denn möglich ist.

Durch eine **lokale Kälteanwendung** direkt während der Therapie kann der Stoffwechsel in den im Risiko stehenden Körperregionen reduziert werden. Damit ist dann der Einfluss des «Giftes» auf jene gekühlten Zellen geringer. Sie werden damit deutlich weniger geschädigt.

Sinnvoll ist vermutlich, mit der Kühlung schon einige Minuten vor Therapiebeginn zu starten. Und bei Therapieende, also nach einer halben bis anderthalb Stunden - je nach Therapieart - , sollen die Kühlungen wieder aufhören. Angenehm ist das vermutlich nicht. Aber es bietet durchaus Vorteile auf lange Sicht: Die Lebensqualität wird höher erhalten bleiben.

- Für die Haare existieren Kühlhauben, die über den Kopf fixiert werden während der Therapie. So ein Ding habe ich am Kantonsspital St. Gallen schon in Betrieb gesehen. (nicht an meinem Kopf). Die Kühlhaube wird dann mit einem Kältegerät, das direkt neben dem Behandlungstuhl aufgestellt wird, verbunden.
- Für Hände gibt es Kühlhandschuhe. Auch das habe ich am KSSG schon im Einsatz angetroffen. Die Handschuhe sind mindestens so unförmig, wie die Handschuhe der Fussballtorwarte.
- Für die Füsse müssten Kühlschuhe vorhanden sein. Das allerdings habe ich noch nirgends angetroffen. Müsste beim Therapiepersonal abgeklärt werden. Als Alternative bietet sich ein Fussbad mit vielen Eiswürfeln an. Den Fussbadbehälter müsste der Patient vermutlich selber mitbringen. Eiswürfel hingegen sollten am Spital in ausreichender Menge verfügbar sein.

Wenn Ihr jemals mit einer Chemotherapie konfrontiert werdet: Bitte klärt die Kühlmöglichkeiten zuvor ab. Es kann durchaus sein, dass das Therapiepersonal wenig erfreut ist, da sich damit Mehraufwendungen ergeben. Etwas insistieren kann sich da lohnen.

Und hier noch der Text aus der Tageszeitung:

Training verhindert Nervenschäden

Basler Studie zeigt, wie Nebenwirkungen von Krebstherapien vermieden werden.

Bruno Knellwolf

Erfreulicherweise sind die Therapien gegen Krebs in den vergangenen Jahren immer besser geworden. Deshalb geht es heute nicht mehr nur ums Überleben, sondern auch um die Lebensqualität nach der Heilung. Denn viele Krebsmedikamente greifen nicht nur die Tumorzellen an, sondern auch die Nerven. Dementsprechend sind auch Nervenschädigungen nach Krebstherapien recht häufig.

Bei manchen Therapien etwa mit dem Medikament Oxaliplatin oder dem Wirkstoff Vinca-Alkaloiden treten bei 70 bis 90 Prozent der Behandelten Beschwerden wie Schmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Taubheitsgefühle, Brennen oder Kribbeln auf. Nur bei etwa der Hälfte der Betroffenen verschwinden sie nach der Therapie wieder. Fachleute sprechen von Chemotherapie-induzierter peripherer Neuropathie, kurz CIPN genannt.

Nun hat ein Forschungsteam der Universität Basel zusammen mit der Sporthochschule Köln eine Methode gefunden, welche die Nebenwirkungen deutlich reduziert. Spezifisches Training während der Therapie kann den Nervenschäden in vielen Fällen vorbeugen, wie die Forscher um Sportwissenschaftlerin Fiona Streckmann in ihrer Studie beschreiben, welche im Fachjournal «JAMA Internal Medicine» publiziert worden ist.

Während fünf Jahren wurden Krebspatienten untersucht, die in einer ersten Gruppe eine Standard-Therapie ohne Bewegung machten, in der zweiten Gruppe eine, die Gleichgewichtsübungen machte auf zunehmend instabilem Untergrund und in der dritten Gruppe eine, die auf einer Vibrationsplatte trainierte. Das während der Chemotherapie zweimal die Woche 15 bis 30 Minuten.

Die Resultate waren eindeutig. In der Kontrollgruppe ohne sportliche Aktivierung entwickelten etwa doppelt so viele Patientinnen CIPN. Das Training konnte hingegen das Auftreten von Nervenschäden um 50 bis 70 Prozent reduzieren. Zudem erhöhte es die Lebensqualität und verringerte die Sterblichkeit um bis zu fünf Jahre. Am besten wirkte das Gleichgewichtstraining. Streckmann erarbeitet mit ihrem Team nun einen Leitfaden für Spitäler. Zudem läuft seit 2023 eine Studie an sechs Kinderspitälern in der das Training gegen CIPN auch in der Kinderonkologie geprüft wird.

Aus dem E-Paper vom 03.07.2024

20240703 - WH