Neuropathie périphérique

Réseau de cancérologie Rossy
Rossy Cancer Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de neuropathie périphérique…

- La neuropathie périphérique peut être ressentie comme suit : engourdissement, picotements, brûlures, fourmillements, tremblements, troubles de l'équilibre ou douleurs aux mains, aux pieds, aux jambes ou aux bras.
- La neuropathie périphérique peut être un effet secondaire du traitement du cancer.
- Si vous éprouvez une perte soudaine de sensation ou de force, **consultez immédiatement avec votre équipe soignante.**

Ce que vous pouvez faire

- Examinez vos mains et vos pieds tous les jours à la recherche de plaies ou d'ampoules qui pourraient ne pas être douloureuses.
- Pour éviter les brûlures, baissez la température de votre chauffe-eau. Utilisez un thermomètre pour vous assurer que la température de l'eau de la douche ou du bain est en deçà de 120 °F/49 °C.
- Évitez d'exposer vos doigts et vos orteils au froid extrême.
- Portez des gants pour cuisiner, utiliser le four ou faire la vaisselle.
- Si vous avez l'impression que votre neuropathie périphérique s'aggrave, consultez votre équipe soignante.
- Envisagez le recours à l'acupuncture, aux massages, au yoga (mais parlez-en d'abord avec votre équipe soignante).
- Demandez à un ergothérapeute des conseils sur l'utilisation de chaussures de type mocassin, de lacets à velcro, d'un équipement adapté (p. ex. fourchettes et couteaux munis de manches surdimensionnés) ou d'attelles pour poignets.
- Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers des services d'ergothérapie ou de physiothérapie.

Vos pieds et jambes

- Assurez-vous d'avoir des chaussures de la grandeur appropriée.
- Assurez-vous que les couloirs de votre maison ne sont pas encombrés. Enlevez les tapis et autres objets qui pourraient vous faire trébucher.
- Assurez-vous que le fond de votre douche ou de votre baignoire n'est pas glissant.
- Lorsque vous marchez sur un terrain inégal, regardez le sol pour vous aider à garder l'équilibre.
- Balancez vos jambes avant de vous lever pour éviter les vertiges.
- Demandez à un physiothérapeute si un déambulateur, une canne ou une attelle pourrait vous aider à marcher et à garder votre équilibre. Demandez-lui aussi si vous pourriez suivre un entraînement physique ou avoir recours à une neurostimulation transcutanée (thérapie « TENS »).

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Ressources générales
www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Qui peut aider?

Infirmière pivot onco (IPO)
Si vous en avez une, veuillez parler avec votre IPO.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Si vous êtes traité à la:

- **Clinique d'oncologie, appelez :**
  Lignes de gestion de symptômes
  514-340-8222 poste 25529
  Lun - Ven. 8h00-16h00
  Nuits / week-ends : 514-340-8232
- **Clinique de radio-oncologie, appelez :**
  514-340-8222 poste 24124