

## Wat is het hand-voetsyndroom?

Het hand-voetsyndroom is een vorm van lokaal erytheem (uitslag) dat bestaat uit pijnlijke, gezwollen, droge, roodverkleurde, jeukende handen en voeten (vaak met strakke, glimmende huid) waarop blaren kunnen zitten.



- Graad 1: ongemakken die de normale dagelijkse activiteiten niet beïnvloeden.
- Graad 2: ongemakken die de normale dagelijkse activiteiten deels beïnvloeden.
- Graad 3: ernstige pijn aan handen en voeten, waardoor de je niet in staat bent te werken of de normale dagelijkse activiteiten te verrichten.

## Hoe voorkomen?

- Draag geen knellend schoeisel (soepel, wijd genoeg) en vermijd hoge hakken.
- Draag wijde en goed zittende kleding.

- Zorg voor een goede huidverzorging: dagelijks je handpalmen en voetzolen inwrijven met een verzorgende crème.
- Let er op dat bij wondverzorging het afdekkend verband niet knelt of afsnoert.
- Voorkom rechtstreekse blootstelling aan zonlicht en warmte.
- Extreme warmte en koude vermijden (bv. contact met diepvriesproducten, hete bereidingen,...)
- Bescherm handen en voeten door gebruik van handschoenen, pantoffels,....
- Vermijd activiteiten die druk of wrijving op de huid veroorzaken (bv. joggen, lang neergehurkt blijven zitten tijdens tuinieren,...).
- Vermijd het dragen van juwelen (ringen en armbanden).

## Behandeling

Tijdens de chemotherapie worden handen en/of voeten afgekoeld met ijspacks. De bedoeling van de koude is om tijdens de chemotherapie de bloedvaten ter hoogte van handen en/of voeten te vernauwen. Daardoor komt er minder medicatie ter hoogte van de plaats van afkoeling.



Wanneer voorgaande beschreven symptomen zich voordoen, neem dan contact op met je behandelende arts of huisarts.

Bij huiddefecten is het belangrijk dat deze goed gecontroleerd en deskundig verzorgd worden door je huisarts of thuisverpleegkundige om verdere problemen te voorkomen.

## Meer info

- Kom op tegen Kanker:  
[www.komoptegenkanker.be](http://www.komoptegenkanker.be)  
[www.allesoverkanker.be](http://www.allesoverkanker.be)

Kom op  
tegen Kanker



- Stichting tegen Kanker:

<http://www.kanker.be/index.php/onthaal>



*Stichting van openbaar nut*

- Kankerfoon: 0800/15 802

Alle dagen: 9u tot 13u. Maandag: tot 19u



### Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Nuttige telefoonnummers:

Daghospitalisatie: 09/387 74 50 (van maandag t.e.m. vrijdag 7u15 tot 19u30)

Oncologieverpleegkundige: 09/387 73 92 (van maandag tot vrijdag)



## Nevenwerkingen van chemotherapie: hand-voetsyndroom

