

## DALŠÍ TIPY

### k prevenci pádu, zranění a popálení, pomůcky do domácnosti

- Pořízeníadel do sprchy/vany, sedačky do sprchy/vany a protiskluzové podložky zvýší vaši bezpečnost.
- Pokud se necítíte jistě a bezpečně při chůzi, může vám lékař předepsat hole, berle nebo chodítko. Zvažte, zda je bezpečné řídit auto.
- Odstraňte doma prahy a posuvné koberečky, udržujte na zemi pořádek.
- Pokud potřebujete jít v noci na toaletu nebo pro pití, rozsviňte si alespoň tlumené světlo.
- Pokud máte sníženou citlivost, dejte si pozor na příliš horkou vodu, teplota by neměla přesahovat 40 °C (výši teploty kontrolujte např. loktem nebo změřte teploměrem). Při vaření noste chňapky.
- Dbejte zvýšené opatrnosti při krájení nebo práci s jinými ostrými předměty, aby nedošlo k poranění. Noste rukavice.
- Pečujte o své nohy, pravidelně kontrolujte, zda nemáte oděrky a noste vhodnou obuv.
- V důsledku neuropatických bolestí a svalové slabosti vám mohou usnadnit život automatické dávkovače mýdla, elektrické kuchyňské spotřebiče, otvírače víček od lahví nebo otvíráky na konzervy. Pomocníkem může být také zapínač knoflíků.
- V chladném počasí noste rukavice a teplé ponožky.
- **Zdravý životní styl.** Omezte konzumaci alkoholu, vyhýbejte se kouření, pijte dostatek tekutin, zdravě se stravujte, doplňujte vitamíny (A, E, D), kys. listovou, rybí tuky, mějte kvalitní spánek, pohybové aktivity každý den a dbejte na psychohygienu.

## LÉČBA

### Farmakologická

Existují některé léky a doplňky stravy, které mohou pomoci v prevenci nebo ke zmírnění příznaků neuropatie, poraďte se o možnostech se svým onkologem.



**Vnímejte každou změnu během vaší léčby** a nebojte se se svými obtížemi včas obrátit na svého onkologa.

### Nefarmakologická

Můžete se obrátit také na fyzioterapeuta či ergoterapeuta, kteří vám mohou doporučit cvičení, pomůcky a další opatření ke zvládnutí obtěžujících symptomů.

Dále zmíněné příklady pomůcek a cvičení obecně pomáhají podpořit prokrvení končetin a stimulovat citlivost, zachovat nebo případně zvýšit hybnost v kloubech a posílit svaly, čímž podpoříte nervovou regeneraci.



Vyberte si, které techniky vám dělají dobře a jsou vám příjemné a přidejte je do své denní rutiny, alespoň **5-10 minut 2-3krát denně**.

**Autor:** Lenka Říhová, studentka ergoterapie 1. LF UK

Vytvořeno v roce 2025 v rámci bakalářské práce  
Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN v Praze

**Použitá literatura:**



## CHEMOTERAPIÍ INDUKOVANÁ POLYNEUROPATIE (CIPN)

Informační leták pro onkologické pacienty



### Pocítujete během své léčby některé z těchto příznaků?



- poruchy citlivosti, brnění, mravenčení, pálení prstů, bolesti, pocit chladných končetin

- svalovou slabost, křeče, třes, nešikovnost rukou, potíže s rovnováhou

- méně časté příznaky – nízký krevní tlak při vstávání, nepravidelné bušení srdce, snížené nebo naopak zvýšené pocení, trávicí obtíže (nevolnost, zácpa, průjem), poruchy močení, poruchy sexuálních funkcí

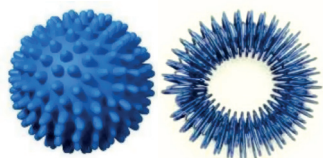


Nejtypičtější jsou změny citlivosti na nohou nebo rukou, které mohou být způsobeny CIPN.

Jedná se o častý nežádoucí účinek chemoterapie.

Některé léky, které se běžně používají v léčbě nádorových onemocnění, jsou toxické pro periferní nervy a mají tak negativní vliv na jejich funkci. Úkolem onkologa je potom nastavovat průběh léčby tak, aby se snížily tyto negativní účinky. Projevy mohou být zpočátku velmi nenápadné, proto není snadné CIPN včas rozpoznat a začít řešit. Mohou se však postupem času zhoršit a ztěžovat vykonávání každodenních aktivit a kvalitu života. U některých pacientů mohou potíže přetrvávat dlouhou dobu (měsíce nebo roky), ale často po ukončení chemoterapeutické léčby příznaky postupně odezní.

## PŘÍKLADY POMŮCEK K OVLIVNĚNÍ NEUROPATIE



masážní míček („ježek“)  
a prstýnek Su Jok



vibrující masážní  
trojnožka



terapeutická hmota



nahřívací polštářek



Pomůcky lze zakoupit v prodejnách zdravotnických potřeb, některých lékárnách nebo v obchodech se sportovním vybavením.



kompresní podkolenky



latexové rukavice

### Prevence vzniku CIPN na končetinách:

15 minut před zahájením každé chemoterapie si nasadíte kompresní podkolenky a o číslo menší latexové rukavice, než jaká je vaše velikost ruky. Nesmíte po nasazení cítit mravenčení. Sundejte je za 1-1,5 hodiny po skončení chemoterapie (kompresi vždy raději konzultujte se svým lékařem).

## PŘÍKLADY CVIČENÍ K OVLIVNĚNÍ NEUROPATIE

### Masáž pomocí míčku a Su Jok prstýnku:

- Jemným tlakem míčkem masírujte prsty, dlaně, hřbet ruky, můžete pokračovat na předloktí, paži až k šiji.
- Vsedě na židli použijte míček k masáži chodidel, nohou, přejíždějte několikrát po míčku od prstů k patě a zpět, poté všemi směry.
- Několikrát si projíždějte prstýnkem po celé délce prstů.

### Stimulace vibrující masážní trojnožkou:

- Pokud vám to bude příjemné, přikládejte vibrační strojek na kostěné výstupky (klouby ruky, loket, rameno, klouby nohy, koleno, kyčel). Vibrace podpoří hlubokou citlivost. Masáží svalů uvolníte napětí.

### Cvičení s terapeutickou hmotou:

- Existují různé tuhosti hmoty (dle barvy).
- Trénujte svalovou sílu mačkáním hmoty prsty nebo celou dlaní, válením „válečků“, roztahováním „kolečka“ prsty, mačkáním kuliček mezi prsty, roztahováním hmoty po stole do stran atp. Trénujte také jemnou motoriku např. tvarováním malých kuliček. Pokud máte děti nebo vnoučata, můžete si tak společně užít zábavnou kreativní aktivitu.

### Nahřívací polštářek do mikrovlnné trouby:

- Jestli vám to bude příjemné, zabalte si do něj při akutních neuropatických bolestech ruce/nohy.
- Dejte si však pozor na popálení, pokud máte sníženou citlivost, teplota by neměla přesáhnout 40 °C.
- Naopak některé výzkumy ukazují, že **koupání či sprchování ve studené vodě** (nebo lokální kryoterapie) má pozitivní účinky v prevenci rozvoje neuropatie.

### Cvičení s ručníkem nebo prostěradlem:

- Ručník nebo prostěradlo můžete v rámci cvičení použít ke ždímání oběma rukama, k přitahování prsty do dlaní a následnému pevnému sevření (5x střídavě sevřete a povolte stisk), rolování prostěradla prsty na nohou, propínání špičky proti odporu prostěradla (jeho konce držte v rukou).

### Cvičení s luštěninami, rýží, pískem, kamínky, korálky:

- Do mísy nebo krabice nasypte např. čočku, hrách, fazole, rýži nebo cokoli jiného (existují také terapeutické fazole) a prohrabávejte se v tom rukama (nebo nohama) k podpoře citlivosti.

- Můžete si tam schovat jakékoli drobné předměty a snažit se je se zavřenýma očima najít.

### Příklad cvičení horních a dolních končetin:

- **Horní končetiny:** sevřít pěsti, natáhnout prsty, roztahovat prsty od sebe a vracet zpět k sobě, spojovat palec postupně se všemi prsty, kroužení v zápěstí...
- **Dolní končetiny:** přitáhnout špičku k sobě (postavit se na paty), propnout špičku (postavit se na špičky), zvedání prstů od podlahy, kroužení v kotníku...

### Uvědomte si rozložení své váhy na chodidlech:

- Třemi body opory jsou palec, malíček a pata. Mírně přenášejte váhu dopředu a dozadu, mějte při tomto cviku pro jistotu oporu (židli, nábytek, stěnu), aby nedošlo k pádu.

### Trénujte stoj na jedné noze, stoj spojný, chůzi „po laně“ (pata před špičku druhé nohy).