

Wat kun je doen tegen neuropathie?

Tips van en voor (ex-)kankerpatiënten

Tot nu toe is er geen bewezen behandeling die neuropathie kan verhelpen of voorkomen. Wel heeft 71% van de borstkankerpatiënten iets geprobeerd om de pijn of de klachten te verminderen. We delen hun tips graag met je, misschien heb je er iets aan voor je eigen klachten.

Let wel: Er worden veel verschillende dingen geprobeerd, die zowel binnen als buiten de reguliere zorg vallen en met wisselend succes. Het blijkt persoonlijk wat helpt bij neuropathie.

Ons advies:

- Maak zelf een afweging wat bij je past.
- Lang niet alle adviezen van lotgenoten zijn wetenschappelijk onderzocht. Overleg eventueel met je zorgverlener of een tip jou zou kunnen helpen.
- Volg niet meteen dure therapieën, begin bij methodes die je zelf veilig thuis kunt doen.
- Baat het niet dan schaadt het niet gaat niet altijd op. Bespreek het daarom met je zorgverlener.

Uit onderzoek van B-force van Borstkankervereniging Nederland samen met Doneer je ervaring van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK), kwamen onder meer de volgende ervaringen van (ex-)kankerpatiënten binnen over wat wel en niet helpt bij neuropathie.

Gedaan of geprobeerd bij neuropathie		Helpt (deels) wel (n=2490)	Helpt niet (n=1766)
<i>Temperatuur</i>	Warmte/warm houden	439	121
	Kou/koelen	85	25
	Temperatuurwisseling	50	39
<i>Bewegen en houding</i>	Bewegen	424	94
	Specifieke bewegingen/oefeningen	249	75
	Voeten hoger leggen/arm hoog houden	34	13
<i>Hulpmiddelen</i>	Speciale schoenen en zolen/steunkousen	298	93
	(Speciale) handschoenen en sokken	86	23
	Hulpmiddelen	79	12
<i>Complementaire zorg¹²</i>	<u>Alternatieve geneeswijzen/lichaamsgericht</u>		
	Massage	257	123
	Acupunctuur	97	68

	Voetreflextherapie/reflexzonetherapie	43	15
	Homeopathie	18	12
	Osteopathie	11	5
	<u>Zelfzorg- en voedingsmiddelen</u>		
	Magnesium	135	58
	(Medicinale) CBD, THC, wiet (olie/tabletten)	62	26
	Vitamines	56	28
	<u>Zelfhulpmethoden</u>		
	Yoga	19	17
	Meditatie	13	2
	Mindfulness	7	1
<i>Therapie en behandeling</i>	Fysiotherapie	251	84
	Podotherapie	56	13
	Oedeemtherapie/lymfedrainage	35	3
	TENS behandeling	28	21
	Handtherapie	21	5
	Manuele therapie	13	4
	Orthopedie	12	3
	Dry needling	11	8
<i>Verzorging</i>	Olie, crème, zalf, verzorgen handen/voeten	231	132
<i>Medicatie</i>	Pijnstilling	210	162
	Anti-epileptica	97	31
	Antidepressiva	74	35
	Slaapmedicatie/benzodiazepinen	10	2
<i>Rusten en ontspanning</i>	Rust/ontspanning	89	48
<i>Omgaan met klachten in dagelijks leven</i>	Acceptatie en mee leren leven	79	3
	Aanpassingen dagelijks leven en hulp vragen	76	4
	Doorzetten/doorgaan/volhouden	27	20
	Afleiding	26	2
	Negeren	11	19

<i>Aanpassen kankerbehandeling</i>	Dosis verlagen	41	2
	Aanpassen en andere soort	36	1
	Vroegtijdig afbreken	24	3
<i>Blote voeten</i>	Op blote voeten lopen	17	6
	Op blote voeten lopen voorkomen	13	-

Deze lijst is nog langer, mocht je meer willen weten, klik dan op de link in de [B-force terugkoppeling](#) naar NFK.