

# “Pedicates kunnen veel betekenen”

## KARLIEN BONGERS VRAAGT AANDACHT VOOR KWETSBARE VOETEN BIJ KANKER

Op 24 januari jl. gaf Karlien Bongers, oncologisch chirurg en specialist Integrative Medicine, een presentatie tijdens een themamiddag voor pedicates. Het onderwerp was ‘voetproblemen bij (de behandeling van) kanker’. Wat kunt u als pedicate betekenen in zo’n heftige periode? Het antwoord is helder: veel!

Tekst: **Hester Zitvast, journalist** • Foto’s: **Iris Spaink**

“De meeste chirurgen realiseren zich niet dat voetproblemen een veelvoorkomende klacht is tijdens de behandeling van kanker”, zo weet Karlien Bongers uit ervaring. “De reden daarvoor is simpel: er is tijdens een consult onvoldoende tijd om daar achter te komen. Een gemiddeld consult duurt 9,5 minuten, waarbij de arts 1,5 minuut achter de computer zit en de eigen inbreng van de patiënt slechts 23 seconden bedraagt. De arts is dominant: hij of zij stelt de vragen. De helft van de patiënten verlaat dan ook met een ontevreden gevoel het spreekuur, zo blijkt uit onderzoek. Niet zelden realiseert iemand

zich eenmaal buiten dat de klachten aan de voeten helemaal niet aan bod zijn gekomen. En dan is de volgende afspraak helaas pas over zes weken.” Bongers erkent dit probleem maar weet dat er aan de duur van een spreekuur niet veel te veranderen is. Volgens haar zou de oplossing uit een andere hoek moeten komen. “Daar komen de podotherapeuten en pedicates in beeld. Zij hebben wél die zo belangrijke tijd met een cliënt, hebben wel de tijd om goed te luisteren en te signaleren of er voetproblemen zijn opgetreden. En hoewel pedicates aan veel klachten misschien niet direct iets of helemaal niets kunnen

doen, kunnen ze wel veel betekenen door door te verwijzen of advies te geven. Een briefje voor de huisarts, de behandelend specialist of de specialistisch verpleegkundige kan ervoor zorgen dat een aandoening tijdig wordt opgemerkt en aangepakt. Enige kennis van zaken voor een goede signalering is wel gewenst.”

### **Gevolgen van chemotherapie**

Chemotherapie is een belangrijke veroorzaker van voetproblemen. Hierbij wordt de deling van de beschadigde kankercellen onderdrukt, maar ook de deling van gezonde cellen wordt geremd. Hoe de beschadiging van het DNA precies ontstaat, is nog onbekend. Wel spelen tabaksrook, asbest, alcohol, bepaald voedsel, straling en erfelijke aanleg een rol. “En vaak is het ook pure pech”, benadrukt Karlien Bongers. “Dat vind ik altijd erg belangrijk om te noemen want het is onzin te stellen dat je kanker over jezelf afroept.” Er zijn drie soorten chemotherapie, alle gericht op het stopzetten van de celdeling. Adjuvante chemotherapie (aanvullend op chirurgie en bestraling), neo-adjuvante chemotherapie (voorafgaand aan bijvoorbeeld chirurgie) en targeted therapy (met een monoklonaal antilichaam, een doelgerichte kankerremmende stof die zich aan de kankercel vastzet en deze daardoor onschadelijk maakt). “Wat van belang is voor pedicates om te weten is dat bij bepaalde chemotherapieën (Xeloda, Caelyx, Doxorubine en 5-FU) vaak schilfering en roodheid met pijnklachten ontstaan aan handen en/of voeten: het Handvoetsyndroom. Nageldystrofie en nagelverkleuring komen wisselend voor en paronychia (nagelomloop), subunguaal hematoom en losliggende nagels bij 3% tot 44% van de patiënten die targeted therapy ondergaan. Een pedicate hoeft deze aandoeningen niet op te lossen,

## Mentale ondersteuning: alleen als u het zelf aankunt

**Karliën Bongers: “Als u erkent dat stress kan leiden tot lichamelijke problemen, dan kunt u daar als pedicate – mits u uw eigen grenzen en die van de cliënt bewaakt – een rol in spelen. Uit onderzoek is gebleken dat als mensen hun negatieve gevoelens niet uiten en in de hope-**

**loosheid schieten, dat de behandeling niet ten goede komt. Als u het gegeven dat kanker bestaat en er mensen aan overlijden hebt geaccepteerd, kunt u een luisterend oor bieden. Raakt u iedere keer zo van streek, dat u niet in staat bent te helpen, blijf dan hiervan weg. Het moet namelijk niet zo zijn dat de patiënt de behandelaar gaat troosten, iets wat helaas nog veel te vaak voorkomt. Hebt u het gevoel dat u er nog niets mee kunt, maar zou u dat wel graag willen: school u dan bij of verdiep u erin. Mijn droom is om naast mindfulnesscursussen voor kankerpatiënten, ook dergelijke cursussen te geven aan therapeuten en artsen. Als zij zich die techniek namelijk eigen maken, kunnen ze veel opener zijn voor een ander en dus ook een belangrijke helpende hand uitsteken.”**



‘Wat we niet moeten onderschatten is de grote rol die stress speelt bij kanker. En stress is een andere, mogelijke veroorzaker van voetproblemen.’

maar het is wel belangrijk om ze te signaleren en de cliënt te adviseren ermee naar de huisarts te gaan.”

### Verergerde problemen

Ook wijst Bongers erop dat de pedicure alert moet zijn op dit soort aandoeningen tijdens de behandeling. “Als jij bijvoorbeeld bij nageldystrofie kiest voor schoonmaken en vijlen, kan dat grote gevolgen hebben. Het betreft namelijk een infectie, waar je veel beter vanaf kunt blijven. Een aandoening die bij chemotherapie veel voorkomt en waar vaak onvoldoende aandacht voor is, is neuropathie. Kenmerken van neuropathie (niet functionerende of beschadigde zenuwen) zijn een verminderde functie, een doof gevoel, tintelingen, branderig gevoel, pijn – vaak verergerd door aanraking. Vooral dit laatste is natuurlijk belangrijk voor de pedicure om zich bewust van te zijn. Ook kunnen al bestaande voetproblemen ver-

ergeren. Denk hierbij aan voetschimmel, de diabetische voet, doorbloedingsstoornissen, drukplekken bij reuma en jicht en oedeem. Enkel- en/of voetoedeem komt voor bij hartfalen door chemotherapie, het gebruik van corticosteroïden bij chemotherapie, cachexie (bij maligniteit van longen, slokdarm, maag, darmen en alvleesklier) en het non-Hodgkin-syndroom.”

### Stress verminderen

Aan therapie gerelateerde oorzaken van voetproblemen kunnen divers zijn, vertelt Bongers. “Voedingsproblematiek, die met name voorkomt bij chemo- en radiotherapie (misselijkheid, veranderde smaak, vermoeidheid, mondproblemen, obstipatie,) en bij kanker aan de slokdarm, maag, darmen en alvleesklier, kan voetproblemen veroorzaken. Maar ook een verstoorde immuniteit heeft een negatief effect. En wat we niet moeten onderschatten is de rol die stress speelt bij kanker. En

stress is een andere, mogelijke veroorzaker van voetproblemen.” Karlien Bongers is ervan overtuigd dat het oorspronkelijke uitgangspunt van de scheiding tussen lichaam en geest niet langer houdbaar is. “Lichaam en geest hebben wel degelijk een belangrijke relatie met elkaar. Zo wordt bij langdurige stress de wondgenezing door hoge spiegels cortisol en adrenaline met negen dagen verlengd. Een klein wondje kan daardoor lang en vervelend aanhouden. De pedicure kan met een simpele handeling de hoge spiegels cortisol wat terugdringen, namelijk met een voetmassage waardoor de stof oxytocine vrijkomt. Een massage bij kankerpatiënten kan dus niet alleen rust en vertrouwen geven, maar ook het negatieve effect van stress op het lichaam verminderen. De gunstige effecten zijn overigens wetenschappelijk aangetoond bij massage; of deze ook specifiek gelden voor voetmassage is nog niet onderzocht.” >>

## TIPS BIJ CHEMOTHERAPIE

Enkele tips die de pedicure aan de cliënt die chemotherapie krijgt mee kan geven, met betrekking tot de huid en nagels:

- neem geen lange, hete baden;
- houd de nagels kort;
- gebruik liever geen kunstnagels;
- gebruik bodylotion om uitdroging van de huid tegen te gaan;
- gebruik geen parfums en crèmes met alcohol.
- raad het gebruik van voedings-supplementen, die vaak ook nagelgroei zouden bevorderen, af.

### Ethisch Raamwerk

Dat er nog geen wetenschappelijk bewijs is voor de werking van voetmassage vindt Bongers geen reden om het achterwege te laten. Zij stelt dat een mogelijke behandeling getoetst zou moeten worden aan het zogenoemde Ethisch Raamwerk. "Is een behandeling bewezen veilig en bewezen effectief, dan is het aan te raden. Maar is een behandeling bewezen veilig, maar niet bewezen effectief, kan het getolereerd worden. Een goed voorbeeld daarvan is voetzoolmassage. Het effect is niet bewezen omdat het nog niet onderzocht is, maar het is wel veilig. Het gebruik van de tabletten van Si-Nails raad ik af. In deze tabletten, die eveneens claimen de nagelgroei te bevorderen en de nagels sterker te maken, bevatten voedings-supplementen, die je in tijd van chemo- en radiotherapie juist niet moet gebruiken. Het gebruik van Si-Nails nagellak is voor zover bekend wel veilig, maar ondanks dat het wel geclaimd wordt, is het effect van sterkere nagels niet bewezen. Ik vind het jammer dat de beroepsgroep van pedicures en podologen de handen niet ineens slaat en van dergelijke producten de werkzaamheid met onderzoek bewijst."

### Geen risico's

Een andere kant van het behandelen van kankerpatiënten is of het voor de behandelaar wel veilig is. Bongers: "Er bestaat geen evidence based wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat het gezondheidsrisico's voor de therapeut met zich

'Veel chirurgen realiseren zich niet dat voetproblemen een veel voorkomende klacht is bij chemotherapie'



meebrengt. Wel zijn lichaamsvochten tot een week na de chemotherapie giftig. Maar gezien de mogelijke complicaties voor de patiënt is het sowieso af te raden de voeten te behandelen vlak na de chemotherapie. Wat je altijd voor ogen moet houden is dat voeten tijdens de behandeling van kanker nu eenmaal kwetsbaar zijn. Preventie, signalering en behandeling

alleen op indicatie zijn belangrijk. Mensen helpen zich te (leren) ontspannen tijdens hun behandeling tegen kanker kan het lichamelijk en geestelijk welzijn verbeteren en dus de behandeling ten goede komen. Net zoals een luisterend oor veel goed kan doen. Maar doe wel alleen dat wat binnen je macht ligt en waarin je geschoold bent."

## SAMENGEVAT

**Chemotherapie heeft grote gevolgen voor het lichaam. Als we specifiek kijken naar handen en voeten heeft het effect op:**

- **De zenuwen:** zenuwen raken gevoelig, met neuropathie tot gevolg. Tintelend en/of doof gevoel, branderigheid, pijn (verergerd door aanraking) en verminderde kracht/functie. Mogelijke behandeling: vermijden lokale druk, lidocaïne pleisters, zelfmassage, lichamelijke inspanning, capsai-necreme (alleen onderzocht bij diabetische neuropathie), Alfa-liponzuur en Acetyl-L-Carnitine.
- **De huid:** irritatie, schilfering, hyperkeratosis en droogheid.
- **Nagels:** dystrofie, verkleuring en paronychia. Preventie/mogelijke behandeling: droog houden, goed verzorgen (atraumatisch!), lokaal gebruik van alcohol vermijden.