

## Mes mains et pieds sont abîmés, comment lutter contre cela ?

Les chimiothérapies et les thérapies ciblées peuvent provoquer des effets indésirables importants au niveau des pieds et des mains : rougeurs parfois intenses, épaisissements et douleurs autour des zones d'appui, fissures, gerçures, craquelures... (On parle parfois de syndrome main pied).

La gêne et les douleurs occasionnées peuvent être considérables pouvant parfois faire obstacle à la poursuite des traitements responsables.

*J'ai commencé à avoir très mal sous les pieds, je croyais que c'était à cause de mes chaussures neuves, mais non, c'était un effet indésirable de mon traitement anticancéreux. Désormais, je prends soin de mes pieds et de mes mains, c'est important.*

Alice

EAU THERMALE

Avène

le don d'apaiser

### NOS CONSEILS

- Évitez les marches prolongées, portez des **chaussures larges** et préférez des **chaussettes en coton**.
- Portez des **gants en coton** pour les activités quotidiennes et en **latex** pour les tâches ménagères.
- Adaptez vos **produits d'hygiène quotidienne** (reportez-vous aux pages 6 et 7 pour plus d'informations).
- Appliquez des produits **émollients et réparateurs**.
- Utilisez si nécessaire des **pansements occlusifs** type hydro-colloïdes.
- Consultez un **pédicure-podologue** si besoin.