

Problèmes aux nerfs liés aux traitements contre le cancer

Les neuropathies périphériques



Vous êtes touché par ces problèmes ou vous suivez un traitement qui peut les provoquer. Cette fiche vous en explique les causes et ce qu'on peut faire pour les traiter et en soulager les symptômes.

Que sont les neuropathies périphériques ?

Il s'agit de dommages aux nerfs. Elles entraînent des symptômes qui touchent surtout les extrémités du corps, comme les mains ou les pieds. Voici les principaux :

- > Engourdissements, picotements, sensibilité au toucher, sensations de brûlure ou de décharges électriques dans les mains ou les pieds
- > Faiblesse, crampes ou douleur musculaire dans les jambes ou les bras, surtout aux pieds ou aux mains
- > Pertes de sensations, surtout aux mains et aux pieds
- > Douleurs aux articulations
- > Troubles de la marche et de l'équilibre
- > Chutes
- > Difficulté à boutonner ses vêtements
- > Difficulté à reconnaître au toucher la forme de petits objets quand ils sont dans votre main



Quelles en sont les causes ?

Les traitements de chimiothérapie sont la principale cause.

Certains de ces traitements peuvent créer ce genre de troubles. Pour savoir si c'est le cas de celui que vous suivez, posez la question à votre équipe de soins.

Ces symptômes peuvent aussi être dus à d'autres facteurs :

- une opération
- la radiothérapie
- une tumeur ou une métastase qui fait une pression sur un nerf
- le diabète
- l'excès d'alcool
- un manque de vitamine B
- une maladie auto-immune
- un problème de circulation du sang
- une infection au niveau des nerfs (VIH, zona)

Quand les neuropathies risquent-elles d'apparaître ?

Elles peuvent le faire à tout moment. Les symptômes augmentent parfois pendant les traitements. Dans d'autres cas, ils apparaissent seulement après.



IMPORTANT

Plus les symptômes deviennent forts, plus ils affectent votre qualité de vie et plus ils risquent de rester permanents. **Prévenez votre équipe de soins dès qu'un symptôme apparaît.** On pourra ainsi voir comment l'ensemble de vos symptômes évolue et agir au mieux pour vous soulager.

Quelle est la durée de ces symptômes ?

En général, ils durent de plusieurs semaines à plusieurs mois. La forme, la force et la gravité des symptômes varient beaucoup d'un patient à l'autre.

Existe-il des traitements ?

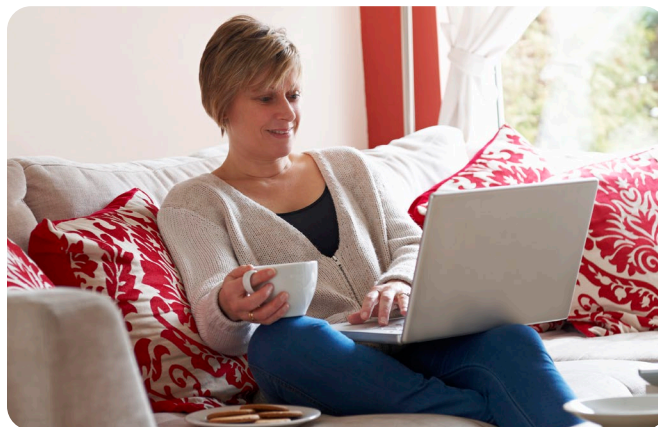
Votre équipe de soins peut proposer plusieurs solutions :

- > Changer le dosage de la chimiothérapie.
- > Espacer les traitements.
- > Vous donner des médicaments pour soulager la douleur et l'inconfort.
- > Vous faire voir un physiothérapeute ou un ergothérapeute. Ils pourront vous aider à garder des muscles forts et à avoir un meilleur équilibre.



D'autres actions ou des thérapies complémentaires peuvent aussi aider :

- > Exercices de renforcement ou de relaxation faits régulièrement
- > Yoga, reiki
- > Massages
- > Acupuncture
- > Relaxation
- > Activité qui change les idées (ex. : passe-temps, lecture, conversation avec des amis)



- > Méditation
- > Soulagement de la douleur par un courant électrique (neurostimulation électrique)
- > Imagerie mentale
- > Alimentation équilibrée

Pour en savoir plus sur ces méthodes, voir les Ressources utiles à la fin de cette fiche.

Que puis-je faire moi-même ?

Les neuropathies peuvent créer des pertes de sensibilité. Cela peut provoquer des accidents ou des blessures. Voici quelques conseils pour vous protéger.

- > Vérifiez tous les jours l'état de vos pieds et de vos mains.
- > Portez des chaussures qui tiennent bien le pied et la cheville.
- > Ne marchez pas pieds nus.
- > Portez des bas et des gants quand il fait froid.
- > Soyez prudent quand vous utilisez des objets tranchants, chauds ou dangereux.
- > Prenez votre temps pour faire vos activités.

- > Dans la cuisine ou la salle de bain, faites vos activités assis sur une chaise ou un tabouret plutôt que debout.
- > Allumez une lumière dès qu'il fait sombre pour bien voir autour de vous quand vous vous déplacez.
- > Enlevez du sol tout objet qui pourrait vous faire tomber.
- > Assurez-vous que l'eau que vous utilisez (bain, vaisselle) n'est pas trop chaude. Testez sa température avec votre coude plutôt qu'avec la main ou le pied.
- > Mettez un tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche pour ne pas glisser.



- > Portez des gants pour faire le ménage, faire des travaux ou jardiner.
- > Si vous avez des faiblesses ou des pertes d'équilibre, prenez une canne ou une marchette pour être plus stable quand vous vous déplacez.



N'hésitez pas à demander à votre équipe de soins d'autres conseils adaptés à votre cas.

À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser des questions ?

Votre équipe de soins saura le mieux répondre aux questions que vous vous posez.



RESSOURCES UTILES

Pour en savoir plus sur les thérapies complémentaires :

Société canadienne du cancer

> **cancer.ca**

Tapez « thérapies complémentaires » dans le champ de recherche

> **1 888 939-3333**

Service de bénévoles pour les patients traités pour un cancer :

Fondation Virage

Pavillon C, local C14-7065

1000, rue Saint-Denis

Montréal (Qc) H2X 3E4

> **514 890-8000, poste 28139**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca