

SYNDROME MAINS-PIEDS

■ Vous concerne en priorité

Certains médicaments anticancéreux ont tendance à fragiliser les zones du corps fortement sollicitées comme la paume des mains et la plante des pieds. Cela peut aussi concerner les coudes, les aisselles et les endroits soumis à des pressions, par exemple sous la ceinture ou les bretelles du soutien-gorge. Ces manifestations sont appelées le syndrome mains-pieds (palmo-plantaire). Elles sont parfois intensifiées par la chaleur, les frottements ou les pressions. Elles sont toutefois réversibles à l'arrêt du traitement.

Signes à observer

- ▶ Engourdissement des extrémités, fourmillements, picotements, brûlures, douleurs
- ▶ Desquamation de la peau (peau qui pèle), rougeurs, gonflements
- ▶ Présence de cloques ou d'ulcères, écorchures ou gerçures.

Signalez toute manifestation inhabituelle de votre peau à votre équipe soignante, car ce syndrome peut devenir rapidement invalidant.

Quelques conseils

- ▶ Dès l'apparition des premiers signes, baignez plusieurs fois par jour vos mains ou vos pieds dans de l'eau froide. Vous pouvez ajouter des glaçons dans l'eau.
- ▶ Soignez vos mains et vos pieds en les hydratant deux fois par jour.
- ▶ Appliquez une pommade antiseptique sur les éventuelles plaies.
- ▶ Choisissez des produits de toilette non agressifs et sans alcool.
- ▶ Séchez votre peau par tamponnement plutôt que par frottement.
- ▶ Portez des chaussures confortables. Les talons ne doivent pas être trop hauts.
- ▶ Choisissez des vêtements en matières aérées avec des coutures fines afin d'éviter des frottements qui peuvent irriter votre peau.
- ▶ Évitez le contact avec la chaleur: eau chaude, sol chaud, sauna, etc.



INFO

Si vous n'avez pas de plaie ouverte aux pieds, vous pouvez utiliser une crème ou un stick anti-frottement.

Quelques conseils (suite)

- ▶ Protégez vos mains avec des gants adaptés lors des travaux ménagers ou de bricolage. Retirez-les épisodiquement pour éviter chaleur et macération.
- ▶ Reposez-vous en surélevant vos bras et vos jambes.
- ▶ Préférez une crème à l'urée (10-15%) en cas de callosités excessives.
- ▶ Observez attentivement la plante de vos pieds, à l'aide d'un miroir si nécessaire, afin de détecter une blessure que vous n'auriez pas sentie.
- ▶ Renoncez aux sparadraps sur les zones fragilisées.



OFFRE

Une consultation de podologie aux HUG propose une vaste gamme de soins spécialisés: de la prévention par l'élimination des callosités au traitement d'effets secondaires plus importants.



Hôpitaux
Universitaires
Genève