



Empfehlungen für Kopf-Hals-Tumor- PatientInnen während der Strahlentherapie

Hautpflege

Im Kopf- und Halsbereich ist die Haut besonders dünn und empfindlich. Folglich ist sie anfälliger für Strahlenreaktionen wie Trockenheit, Rötung und Irritation.

Um Symptome gering zu halten, empfehlen wir Ihnen:

- Beobachten Sie Ihre Haut!
- Reinigen, waschen und pflegen Sie die bestrahlte Haut OHNE parfümierte Pflegeprodukte und Seifen.
- Haare nur mit mildem Shampoo waschen. Nicht heiß fönen! Für Männer ist die Trockenrasur zu empfehlen.
- Hautpflege mit den von uns empfohlenen Pflegeprodukten mehrmals täglich durchführen. Vier Stunden VOR der Bestrahlung sollten Sie Ihre Haut nicht mehr mit Pflegeprodukten pflegen.
- Keine enge, kratzende oder reibende Kleidung tragen. Verwenden Sie zum Abdecken der bestrahlten Haut leichte Baumwoll- oder Seidenschals.
- Vermeiden Sie **während** und auch in den ersten Monaten nach der Strahlentherapie DIREKTE SONNENSTRAHLUNG am betroffenen Hautareal.

Gehen Sie achtsam mit Ihrer Haut um!

Zahn- und Mundpflege

Verwenden Sie

- eine weiche Zahnbürste mit kleinem Borstenkopf (evt. Kinderzahnbürste)
- fluoridhaltige Zahnpasta
- Zahnseide oder Interdentalbürstchen
- eine Fluoridierungs-Zahnschutzschiene
- ein mit Mundspüllösung angefeuchtetes sauberes Baumwolltuch zum Reinigen der Mundhöhle mit dem Finger

Entfernen Sie die Zahnprothesen vor dem Spülen. Reinigen Sie die Prothesen gründlich.

Mundtrockenheit

- Wir empfehlen Ihnen, stets eine kleine Flasche oder einen Zerstäuber mit Wasser dabei zu haben.
- Spülen oder besprühen Sie den Mund mit Wasser.
- Trinken Sie fortlaufend kleine Schlucke Wasser.

Kieferklemme

Führen Sie ab Bestrahlungsbeginn über mindestens zwei Jahre ein ärztlich angeleitetes Mundöffnungstraining durch.

Informieren Sie vor jeder zahnärztlichen Behandlung, dass Sie bestrahlt werden/ wurden!

Mundschleimhautpflege

Maßnahmen zur Vorbeugung einer Mundschleimhautentzündung = Mukositisprophylaxe

- zeitweiser Verzicht auf die Zahnprothese – falls diese Schmerzen verursacht.
- vor dem Beginn der Bestrahlungstherapie eine Mundhygiene durchführen und Zahnstein entfernen lassen.
- unter Strahlentherapie wird eine regelmäßige Mundpflege empfohlen. Dafür erhalten Sie einen eigenen Folder mit einer detaillierten Beschreibung (siehe Abbildung).
- Inhalationen lt. ärztlicher Anordnung zwei bis drei Mal täglich



Führen Sie regelmäßig Mundspülungen durch!

Logopädie bei Sprech-, Schluck- und Stimmstörungen

Sprechen, Essen und Trinken können bereits sehr früh durch den Tumor selbst und später durch die Folgen der Therapie beeinträchtigt sein.

Probleme, die möglicherweise auftreten können:

- Hustenreiz und/ oder häufiges Räuspern - Melden Sie sich umgehend zu einer Schluckuntersuchung an!
- Geschmacksveränderungen
- Sprech-, Schluck- und Stimmveränderungen - Eine individuelle logopädische Therapie kann Ihnen helfen!

Jeder geschluckte Schluck ist Training für Ihre Muskulatur. Ihre Kau- und Schluckmuskulatur wird gestärkt, indem Sie weiterhin - auch während der Behandlung - essen und trinken!

Beginnen Sie frühzeitig mit einer logopädischen Therapie!

Beachten Sie unsere Empfehlungen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern!



Ernährungstherapie/ Diätologie

Versuchen Sie, Ihr Gewicht möglichst stabil zu halten, auch wenn Sie übergewichtig sind.

- Bei mangelndem Appetit kann es hilfreich sein, öfter kleinere Mahlzeiten einzunehmen.
- Ihr Allgemeinzustand profitiert von eiweißreichen Lebensmitteln (Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, ...) und einer erhöhten Aufnahme an qualitativ hochwertigen Fetten (Öl, Butter, Sahne, fettreicher Käse, ...).
- Wenn es Ihnen auf Grund von Therapie- nebenwirkungen wie Schluckstörungen, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden etc. nicht möglich ist, Ihre gewohnte Essensmenge aufzunehmen, dann bilden Zusatzprodukte und / oder gegebenenfalls eine Sondennahrung über die PEG (Perkutane Endoskopische Gastrostomie) eine hilfreiche Unterstützung.

Eine individuell angepasste Ernährung unterstützt den Verlauf der Therapie maßgeblich.

Physiotherapie

Achten Sie während Ihrer Therapie darauf, dass Sie körperlich aktiv sind bzw. bleiben. Sie können dadurch Ihr allgemeines Befinden (Stimmung, Müdigkeit etc.) und Ihre Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Unsere Empfehlungen - in Abhängigkeit Ihres individuellen Allgemeinzustandes:

- Moderates „Ausdauertraining“ z.B. Gehen, Ergometer (evt. ohne Abstützen der Arme), Laufband (drei bis fünf Mal pro Woche für ca. 20 Minuten).
- Bewegungsübungen der umliegenden Gelenke (Halswirbelsäule, Schulter- und Kiefergelenke) im schmerzarmen Bereich und auch der entfernteren Gelenke z.B. Becken, Hüfte und Füße für einige Minuten täglich.

Bei Auftreten einer Schwellung (Ödem) im Halsbereich:

- Hochlagerung des Oberkörpers und des Kopfes (auch beim Schlafen) mittels Kissen.
- Ausführen der Bewegungsübungen.

Begleitende physikalische bzw. rehabilitative Therapien wie z.B. Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Krafttraining, Elektrophysiotherapie und Osteopathie bitte nur nach Absprache mit Ihrer Ärztin/ mit Ihrem Arzt!

Zusammenarbeit

Univ.-Klinik für
Strahlentherapie – Radioonkologie
Univ.-Klinik für
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Univ.-Klinik für
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Universitätsklinik für
Hör-, Stimm- und Sprachstörungen
Diätologie
Ernährungsmedizin
Institut für Physikalische Medizin und
Rehabilitation

Bei Schmerzen und Problemen wenden Sie sich bitte umgehend an Ihr Behandlungsteam!

Während Ihrer Therapie sollen unsere Empfehlungen und Informationen Sie unterstützend begleiten.