

## **Pflegerische Interventionen gegen Nausea und Emesis**

---

(Statistisch signifikant) Wirksam in der Bekämpfung von Chemotherapie-induzierter Nausea und Emesis sind unter anderen folgende Interventionen, die **zusätzlich** zu den üblichen Antiemetika eingesetzt werden:

- 1. Musik**
  - 2. Manuelle Akupressur des P6-Punkts**
  - 3. Akupressur des P6-Punkts mit Druckband**
  - 4. Anregung des P6-Punkts durch transkutane elektrische Stimulation**
  - 5. Progressive Muskelentspannung**
- 

### **1. Musik**

Wie durchführen?

Die Patientin\* soll 3x während 45 Minuten ihre selbst gewählte Musik (mit einem portablen CD-Player über Kopfhörer) hören. Und zwar zu folgenden Zeitpunkten:  
6, 9 und 12 Stunden nach Beginn jeder Zytostatika-Infusion.

Wichtig: Die Patientin soll Ruhe haben und nicht von Aussengeräuschen abgelenkt werden.

Für die Durchführung braucht es:

- CD-Player mit Kopfhörer
- Musik, die der Patientin gefällt und gut tut
- 45 Minuten Ruhe – keine Untersuchungstermine, keine Störungen...

### **2. Manuelle Akupressur des P6-Punkts**

Wie findet man diesen Punkt?

Lokalisation des P6-Punkts: drei Querfinger hinter dem Handgelenk → siehe dazu auch die Abbildung: Akupressur des P6-Punkts.

Akupressiert wird mit der Fingerkuppe des Daumens, des Zeige- oder Mittelfingers. Die Fingerkuppe wird ins Zentrum des Punktes gesetzt, dann wird im Uhrzeigersinn kreisend massiert.

Der Finger macht 2-3 Kreisbewegungen pro Sekunde, wobei er sich in festem Kontakt mit der Haut um den Punkt bewegt.

Achtung: ohne Einsatz des Fingernagels.

Wie durchführen?

Die Patientin soll den Akupunktur-Punkt P6 vor Beginn der Chemotherapie und vor jeder Mahlzeit während 5 Minuten akupressieren. Zudem sollte die Behandlung auch vorgenommen werden, sobald ein Gefühl von Übelkeit auftritt.

---

\* Ich verwende in diesem Text ausschliesslich die weibliche Form, die für beide Geschlechter gilt.

Für die Durchführung braucht es:

- Instruktion, wo P6-Punkt ist
- Anwendung: Kräftiger, massierender Druck
- Dauer des Drucks: 5 Minuten
- Durchführung: vor jeder Mahlzeit und bei Auftreten von Übelkeit

### 3. Akupressur des P6-Punkts mit Druckband

Im Gegensatz zur manuellen Behandlung übernehmen hier so genannte Sea-Bänder eine konstante Druckausübung auf die P6-Punkte beider Unterarme. Diese Intervention wirkte sich (in einer Studie mit 465 Teilnehmenden) signifikant positiv auf die akute Übelkeit aus. Keinen Unterschied gab es in den weiteren Messgrößen: verzögerte Nausea, Erbrechen und Antiemetika-Verbrauch. Daraus lässt sich ableiten, dass solche Akupressurbänder mit Vorteil ab Chemotherapiebeginn während rund 24 Stunden getragen werden sollten.

### 4. Anregung des P6-Punkts durch transkutane elektrische Stimulation

Reliefbänder sind vor allem wirksam in der Bekämpfung der verzögerten Nausea und Emesis. Sie werden von Patientinnen als sehr unterstützend erlebt. Die Bänder sollten während mindestens fünf Tagen kontinuierlich getragen werden. Nicht zu empfehlen ist deren Einsatz bei der Behandlung mit hochdosiertem Doxorubicin (z. B. Adriblastin®).

### 5. Progressive Muskelentspannung (PMR)

Es lohnt sich, diese Methode zu kennen. Sie ist in vielerlei Hinsicht sehr wirksam.

In den gefundenen Studien wurden die Teilnehmerinnen vor Beginn der Chemotherapie grundsätzlich in die Methode eingeführt. Danach erhielten sie ein 25 Minuten dauerndes Anleitungstonband.

Wie die Methode anzuwenden ist:

Ab Chemotherapiebeginn sollte die Patientin die PMR 2x pro Tag (à 25 Minuten) während 6 Tagen selbständig durchführen. Die PMR sollte entweder 2 Stunden vor oder 2 Stunden nach dem Essen vorgenommen werden.

Wie durchführen?

- Die Methode muss sorgfältig erlernt werden
- Voraussetzung sind Ruhe und Bereitschaft
- Buchtipp mit Übungs-CD: *Hainbuch, Friedrich (2004): Muskelentspannung nach Jacobson. München: GRÄFE UND UNZER VERLAG*