

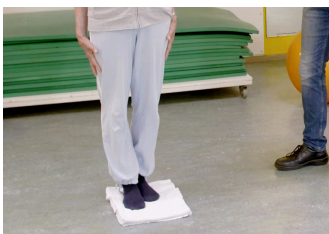
Polyneuropathie

Bevor Sie die Übungen durchführen, empfehlen wir einen Check bei Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer Ärztin. So können Sie mögliche Begleiterkrankungen ausschließen und risikofrei aktiv werden.



Sensomotorische Übungen: Balanceübungen und Training der Feinmotorik zur Linderung von Taubheits- und Kribbelgefühlen an Händen und Füßen.

Übung 1: Semi-Tandemstand



Legen Sie drei handelsübliche Handtücher zusammen und platzieren Sie diese hintereinander auf dem Fußboden. Stellen Sie sich mit beiden Füßen versetzt auf die Handtücher, so dass sich beide Füße berühren.



Die Fußspitze des einen Fußes steht auf der Höhe der Mitte des anderen Fußes.



Aufrechter Stand, die Arme locker rechts und links am Körper hängen lassen.



Blicken Sie geradeaus, atmen Sie gleichmäßig und halten Sie diese Position für 20–30 Sekunden. Danach die Füße wieder nebeneinander setzen.

Tipp:

Bei Gleichgewichtsproblemen: Diese Übung an einem Geländer oder einer Tür ausführen. So können Sie sich gegebenenfalls festhalten (Sturzprophylaxe).



Frequenz

- 4–6 Übungseinheiten, Dauer ca. 20–30 Sekunden (eine Serie)
- Nach jeder Übungseinheit 20–30 Sekunde Pause
- 2–3 Serien
- Diese Übung 2–3-mal pro Woche ausführen

Übung 2: Tandemstand



Legen Sie drei handelsübliche Handtücher zusammen und platzieren Sie diese hintereinander auf dem Fußboden. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Handtücher und setzen Sie dabei eine Fuß vor den anderen – wie beim Seiltanz.



Aufrechter Stand, die Arme benutzen um das Gleichgewicht zu halten.



Blicken Sie geradeaus und atmen Sie gleichmäßig. Halten Sie die Position für 20–40 Sekunden.



Danach von den Handtüchern runter gehen und sich in eine normale, entspannte Position stellen.

Frequenz

- 4–6 Übungseinheiten, Dauer ca. 20–40 Sekunden (eine Serie)
- Nach jeder Übungseinheit 20–30 Sekunde Pause
- 2–3 Serien
- Diese Übung 2–3-mal pro Woche ausführen

Tipp:

Nutzen Sie gegebenenfalls ein Treppengeländer oder einen Stuhl als Balancehilfe.



Übung 3: Einbeinstand (schwer)



Legen Sie drei handelsübliche Handtücher zusammen und platzieren Sie diese hintereinander auf dem Fußboden. Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Handtücher.



Ein Bein locker anheben. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten.



Blicken Sie geradeaus, fixieren Sie einen Punkt an einer Wand und atmen Sie gleichmäßig. Halten Sie die Position 20–40 Sekunden.



Danach von den Handtüchern runter gehen und sich in eine normale, entspannte Position stellen. Dann mit dem anderen Fuß weitermachen.

Frequenz

- 4–6 Übungseinheiten, Dauer ca. 20–40 Sekunden (eine Serie)
- Nach jeder Übungseinheit 20–30 Sekunde Pause
- 2–3 Serien
- Diese Übung 2–3-mal pro Woche ausführen

Tipp:

Nutzen Sie gegebenenfalls ein Treppengeländer oder einen Stuhl als Balancehilfe.



Sensomotorische Übungen für die Hände

Vorbereitung: Eine Schale mit trockenen, harten Erbsen oder Linsen füllen (ca. 1–1,5 Kilo).

Übung 4: Erbsen zählen

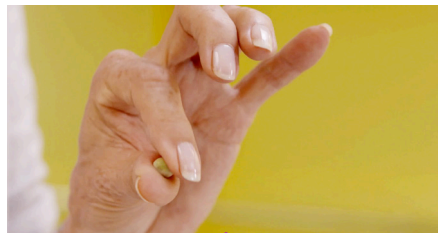


1. Greifen Sie mit beiden Händen in die Schale mit getrockneten Erbsen/Linsen und ertasten, erfühlen Sie diese.

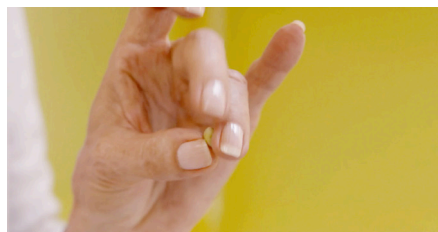


2. Abwechselnd die Hände voll mit Erbsen aus der Schüssel nehmen und die Erbsen langsam wieder in die Schüssel fallen lassen.

Übung 5: Erbsen rollen



1. Nehmen Sie eine einzelne Erbse und halten Sie diese zwischen Daumen- und Zeigefinger. Lassen Sie die Erbse zwischen den Fingern kreisen.



2. Bewegen Sie die Erbse vom Zeigefinger zum Mittelfinger und lassen Sie die Erbse dann zwischen Mittelfinger und Daumen kreisen. Führen Sie diese Bewegungen weiter zum Ringfinger und dann zum kleinen Finger und wieder zurück zum Zeigefinger.

Frequenz

- Diese Bewegungen einige Male nach eigenem Ermessen durchführen
- Führen Sie diese Übung am besten täglich, mindestens aber 2–3-mal pro Woche durch

Tipp:

Weitere sensomotorische Übungen: Musikinstrumente spielen wie Gitarre, Trommeln oder Klavier.

