

Sensomotorisches Training gegen Polyneuropathie-Beschwerden

Gangunsicherheit und Missempfindungen können durch Störung der peripheren Nerven (Polyneuropathie) ausgelöst werden. Durch diese Übungen können Sie das Auftreten neuropathischer Symptome lindern oder sogar vermeiden. Jede Übungsposition sollten Sie für 20 Sekunden halten, gefolgt von 40 Sekunden Erholung für die Seite. In der Zeit kann z.B. die andere Seite trainiert werden.

Für die Beine:

1. Nehmen Sie ein dickes Handtuch, falten es zusammen und stellen sich darauf. Der Untergrund soll dadurch etwas "wackeliger" werden. So werden Ihre Nerven stimuliert.
2. Fixieren Sie einen Punkt in der Ferne auf Augenhöhe. Heben Sie nun ein Bein etwas an und balancieren auf dem anderen Bein. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden auf das andere Bein.
3. Wenn das gut geklappt hat: Wiederholen Sie die Übung einmal mit geschlossenen Augen! Sie dürfen ruhig etwas mit den Armen "rudern" - das ist bei dieser Herausforderung normal.
4. Nächster Schwierigkeitsgrad: Stand auf einem Bein mit offenen Augen - aber Kopf in den Nacken legen und nach oben schauen.
5. Die Meisterleistung: Versuchen Sie doch auch die letzte Übung mal mit geschlossenen Augen.

Für die Hände:

Hier können Kraft und Missempfindungen durch Üben mit einem Swing-Stick gebessert werden.

(Ein Beispiel finden Sie unter: <http://www.swingstick.de>).

Auch Handauflegen auf eine Vibrationsplatte hilft.

Auch feinmotorische Tätigkeiten helfen: Öffnen Sie mit geschlossenen Augen 3 Knoten in einem Seil und machen anschließend 3 neue hinein. (Beispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=TlcGfm4m9dk>)

Regelmäßiges Üben ist für den Erfolg besonders wichtig.

Viel Spaß dabei!