

Informationsblatt Polyneuropathie

Vorbeugen und Behandeln

Polyneuropathie heißt „viele Nerven sind geschädigt.“ Gemeint sind Nerven der Hände und Füße, die wir zum Spüren brauchen. Immer wieder tragen Chemotherapien zu solchen Schäden bei. Nicht alle Chemotherapien führen dazu. Und natürlich muss nicht jeder einen Nervenschaden bekommen. Und eine leichte Schädigung wird oft in Kauf genommen, weil es gegenüber dem Wachstum des Tumors fast immer das geringere Übel ist.

Solche Nervenschäden können mit Missempfindungen, Kribbeln, Taubheit, Brennen der Zehen und Finger einhergehen, oder auch Hitze- und Kälteempfinden verursachen, und sich handschuh- oder sockenförmig über Hände und Füße ausbreiten. Durch die nicht mehr ganz korrekte Wahrnehmung an Händen und Füßen tut sich das Gehirn schwerer, die Gelenkstellungen, den Druck beim Auftreten und den Grad der Muskelanspannung beim Halten eines Glases zu messen. Man wird unsicherer.

Um diese Nebenwirkungen so gering wie möglich zu bekommen oder um sie zu behandeln, hilft leider kein Medikament.

Und dennoch gibt es ganz viel was nur Sie tun können und sollen:

Use it or lose it!



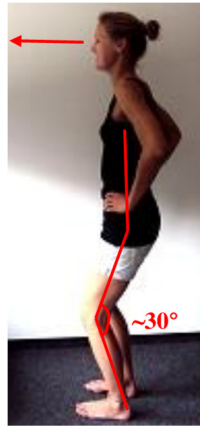
Benutzen Sie die Nerven, muten Sie ihnen Reize zu, dann können Nerven lernen sich zu schützen und zu reparieren und dem Schaden etwas entgegenzusetzen.

Hieraus hat die Universität Köln das **Sensomotorik Training** entwickelt, das wir Ihnen dringend ans Herz legen möchten:

WO:	zu Hause, überall
WIE OFT:	2-3x pro Woche
DAUER:	ca. 30-45 Min
WIE:	- barfuß - 4 Übungen aus Gruppe 1-3 - jeweils 3 Wiederholungen à 20 Sek. - zwischen jeder Wiederholung 40 Sek. Pause - zwischen jeder Übung 1 Minute Pause
BEGINN:	Übung auf dem Boden
FORTGESCHRITTEN:	Übung auf Kissen/Teppich/Isomatte
PROFI:	Übungen auf dem Wackelbrett

Sensomotorisches Training der Füße

Grundposition



Grundtechnik aller Übungen: Der „kurze Fuß nach Janda“
Die Zehen aktiv in den Boden drücken, dabei nicht krallen



1. Körperschwerpunktverlagerungen



- Mit ausgestreckten Armen und offenen Augen
- Mit angelegten Armen und offenen Augen
- Mit ausgestreckten Armen und geschlossenen Augen
- Mit angelegten Armen und geschlossenen Augen
- Zehenspitzenstand

2. Einbeinstand statisch



- Einbeinstand re/li mit ausgestreckten Armen und offenen Augen
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen und offenen Augen
- Einbeinstand re/li mit ausgestreckten Armen und geschlossenen Augen
- Einbeinstand mit anliegenden Armen und geschlossenen Augen

3. Einbeinstand mit motorischer Zusatzaufgabe



- Einbeinstand re/li mit ausgestreckten Armen und Achterkreisen des Spielbeins
- Einbeinstand re/li mit angelegten Armen und Achterkreisen des Spielbeins
- Gleiche Übungen mit geschlossenen Augen
- Einbeinstand re/li mit ausgestreckten Armen und Achterkreisen des Spielbeins
- Einbeinstand re/li mit angelegten Armen und Achterkreisen des Spielbeins
- Gleiche Übungen mit geschlossenen Augen

4. Übungen auf unterschiedlich stabilem Untergrund

Boden	Kissen/Teppich/ Isomatte	Wackelbrett
		

Sensomotorisches Training der Hände



Igelball



Linsenbad



Aus dem Linsenbad
kleine Gegenstände greifen



Viel Erfolg!!!

Literatur:

Steinmann M, DGHO Meeting, 2014

Streckmann F et al: Bewegungsempfehlungen bei Chemotherapie-induzierter peripherer Polyneuropathie. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2014; 30: 179-182