

Was bei Polyneuropathie hilft



Michaela Blumenschein

Juli 2016



Katholisches Klinikum Essen

Woran man Polyneuropathie erkennt

- Schädigung des peripheren Nervensystems durch unterschiedliche Ursachen
- Betroffen sind: motorische, sensible oder vegetative Nerven
- Symptome sind symmetrisch- und peripher
- Auftreten von:

1. Symptom Missempfindungen

- Kribbeln, Brennen, unangenehme Temperaturempfindungen, Schmerzen etc.

2. im weiteren Verlauf Sensibilitätsstörungen

- Herabgesetzte Wahrnehmung, Taubheitsgefühl



Typische Auffälligkeiten

Gangbild

- Durch mangelnde Reizweiterleitung fehlt die Information an das Gehirn
- Dadurch kommt es zu einer verminderten / fehlenden Abrollphase
- Unrundes Gangbild : „unsicher, asymmetrisch, „patschig“
- Gleichgewicht ist beeinträchtigt

Handmotorik

- Beeinträchtigt, es fällt häufig etwas aus den Händen



Wie die Therapie aussieht

- Sensibilitäts- und Wahrnehmungsschulung
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinations- und Gehschule
- Schmerzlinderung
- Durchblutungsförderung
- Beweglichkeitsförderung
- Ausdauer
- Erhalt der Kraft, der gesunden Extremitäten/Rumpf



Wie eine konkrete Maßnahme aussieht (Gehstörung)

KMT der Füße / Unterschenkel

- Faszientechnik
- Eigenübungen für zu Hause
- Wahrnehmungs- und Gleichgewichtschulung (im Stand)

Gangschulung

- Erarbeitung der Abrollphase (Fußschaukel)
- GS mit verschiedenen Untergründen



Übungen

Fußschaukel

Ausgangsstellung: Stehen neben dem Tisch

Durchführung: im Wechsel auf Zehen und Fersen stellen
(erst mit Halten, dann ohne sich festzuhalten)

Stehen mit geschlossenen Augen

Ausgangsstellung: Stehen neben dem Tisch

Durchführung: Augen schließen und stehen bleiben

Steigerung: - erst mit Halten, dann ohne sich festzuhalten
- Füße ganz zusammen stellen
- auf der Stelle gehen mit geschlossenen Augen



Wie eine konkrete Maßnahme aussieht (Handmotorik)

KMT der Hände / Finger / Unterarme

Wahrnehmungsschulung

- z. B. Igelbälle, Bohnen

Funktionsgriffe

- Greifnetz
- Geschicklichkeitstraining (z.B. Brettspiele)



Weitere Symptome und Behandlungsmethoden

Sensibilitätsstörungen und Missempfindungen	Therapiemöglichkeiten
<ul style="list-style-type: none">• Temperaturempfindungen• Schmerzempfindungen	<p>Durchblutungsfördernde Maßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Muskelpumpe aktivieren• Wechselbäder• Manuelle Lymphdrainage• Massagen <p>Schmerzlindernde Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none">• Manuelle Lymphdrainage• Entspannungsübungen• Elektrotherapie



Therapiemöglichkeiten



Weitere Symptome und Behandlungsmethoden

Sensibilitätsstörungen und Missempfindungen

- Oberflächensensibilität



- Tiefensensibilität

Therapiemöglichkeiten

Koordinations- und Gleichgewichtsschulung:

- Gangschulung auf verschiedenen Untergründen
- Parcourschulung
- PNF
- Übungen mit dem Pezziball
- Stützübungen



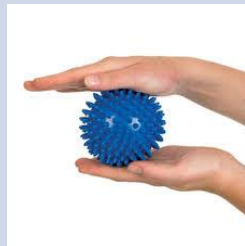
Therapiemöglichkeiten



Weitere Symptome und Behandlungsmethoden

Sensibilitätsstörungen und Missempfindungen

- Unangenehme
Missempfindungen
- Kribbeln
- Brennen
- Jucken



Therapiemöglichkeiten

- Elektrotherapie : TENS
- Übungen mit dem Igelball
- Fußreflexzonentherapie



Therapiemöglichkeiten



Weitere Symptome und Behandlungsmethoden

Sensibilitätsstörungen und Missempfindungen

- Einschränkung der Beweglichkeit bzw. Kraftdefizite



Therapiemöglichkeiten

- Dosierte Kraftübungen
- Befundorientierte Bewegungsübungen
- Fußgymnastik
- Übungen mit und ohne Geräte (z.B. Pezziball, Zugapparat, Kleine Hanteln, Faszienrolle etc.)



Therapiemöglichkeiten



Tipps für zu Hause

Ausreichende Bewegung

- Verbessert Stoffwechsel und Durchblutung
- Ideal sind schwimmen und Fahrrad fahren

Gute Fußpflege / Verletzungen vermeiden

- Füße am besten routinemäßig täglich mit einem Handspiegel untersuchen (vor dem zu Bett gehen oder direkt nach dem aufstehen)

Fußstimulation und Wahrnehmung

- z.B. Igelball



Vielen Dank
für ihre Aufmerksamkeit

