

Selbsthilfegruppe

Polyneuropathie in Essen

Sport und Bewegung bei einer PnP

Was kann oder sollte man tun, um bei einer PNP beweglich zu bleiben?

Viel Bewegung heißt, sich selber zu motivieren oder auch durch andere, tun Sie bitte "etwas". Gehen viel spazieren in dem "Tempo" dass Ihnen angenehm ist, ohne dass Schmerzen Sie daran hindern. Bequeme Fußbekleidung ist die Grundvoraussetzung. Der Gang zum Einkaufen ist auch Bewegung und Sie sind an der "frischen Luft". Täglich sollten etwa 20 - 30 Minuten ausreichen um Ihre Muskulatur in Schwung zu halten. Wenn es nötig ist nehmen Sie eine "Hilfe" mit, Stock / Stockschiem oder Nordic Walking Stöcke.

Massieren Sie Ihre Füße und Beine ; z. B. vom Knie an abwärts bis zu den Zehen. Wenn Sie es selber nicht mehr können, dann lassen Sie sich helfen.

Nach dem Duschen / Waschen morgens früh mit einer gut einziehende Creme diesen Prozess vollziehen.

*Treppensteigen auch wenn ein Aufzug im Hause sein sollte. **Bitte am Geländer festhalten.** Kniebeugen soweit herunter wie es geht.*

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, heben und senken Sie Ihre Beine (Hacke - Spitze).

*Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, **halten Sie sich an der Lehne fest** und stellen Sie sich auch hier im Wechsel auf Hacke und Spitze.*

Weitere Vorschläge für die tägliche Bewegung sind u. a. :

Gehen Sie schwimmen im warmen Wasser(ca. 30° Grad) beim "Warmbadetag" in den noch geöffneten Bädern. Allein das Laufen und bewegen im warmen Wasser gibt "Auftrieb" und erleichtert das Gehen.

Wenn Sie können fahren Sie Fahrrad, auch ein "Hometrainer" ist ausgezeichnet geeignet. Strecken Sie mehrfach am Tage Ihren ganzen Körper lang nach oben, als wenn Sie zur Decke greifen wollen.

Halten Sie einmal Ausschau nach einer geeigneten Gymnastik Gruppe. Sie lernen andere Menschen kennen und lassen sich dort ablenken, was Ihnen sicherlich gut tut. Ihr Gehirn, darüber steuern wir täglich unseren gesamten Körper, lenkt Sie etwas von der PNP ab.

Bitte fragen Sie immer zuerst Ihren Arzt/ Therapeuten, ob Sie das auch alles tun könnten.

Bitte bleiben Sie gesund.