

Selbsthilfegruppe

Polyneuropathie in Essen

"Hilfsmittel" bei einer PnP

Als erstes muss man sagen, es gibt nicht das Allheil - Hilfsmittel zu Linderung einer PnP Erkrankung.

In der Fachliteratur ist sehr viel nachzulesen, aber ohne dass man einen Erfolg ihnen zusagen kann.

Hier einige Vorschläge, die Sie machen können ohne dass Sie viel Geld ausgeben, für elektronische Geräte, die nur dem Hersteller Erfolg (Geld !!) bringen.

Nehmen Sie ein Terraband (z. B. Sanitätshaus) stellen das rechte Bein darauf und lagern das Körpergewicht auf das Vorderbein. Strecken Sie die Arme aus nach vorne für 3 - 5 Sekunden und dann nach oben ebenfalls für 3 - 5 Sekunden. Das Wiederholen Sie bitte etwa 15 x, dann wechseln Sie das Bein. **Festen Halt sichern!!**

Stellen Sie sich gegen eine Wand, **suchen Sie festen Halt**. Legen Sie einen Tennisball unter einen Fuß und rollen Sie hin und her von den Zehen zur Hacke und zurück, ca. 15 x, dann wechseln Sie den Fuß.

Nehmen Sie einen Igelball / Noppenrollbrett und setzen sich bequem hin und rollen dann den Ball zwischen beiden Fußsohlen hin und her.

Nehmen Sie eine Bürste (nicht zu harte Bosten) und massieren / oder lassen sich massieren, Ihre Fußsohlen, dürfen nicht schmerzen!!

Stellen einen "Schuhkarton" oder ähnliches auf den Boden, füllen diesen bis zum Knöchel mit "harte Erbsen" und sitzen dabei auf einem Stuhl und versuchen fest aufzutreten.
Eine kleine Rolle oder einen Besenstiel auf den Boden legen und mit beiden Füßen hin und herrollen, geht auch.

Legen Sie ein Zeitungsblatt (Tageszeitung hat doch jeder) auseinandergefaltet auf den Fußboden und versuchen Sie diese, mit nackten Füßen zusammen zu falten. **Setzen Sie sich dabei auf einen Stuhl.**

Abends bevor Sie ins Bett gehen, massieren/lassen sich massieren, Sie Ihre Füße mit Lavendel Öl ein, in kreisenden Bewegungen. Damit Ihre Bettwäsche nicht beschmutzt wird, ziehen Baumwollsocken an.

Wassertreten in der Badewanne / Dusche (**unbedingt auf Rutschgefahr achten !! rutschfeste Matte oder ähnliches einlegen !!**) Stellen Sie sich hin, lassen Wasser ein bis zum Knöchel und treten dort nach der Methode von Kneipp etwa 5 Minuten auf der Stelle. **Suchen Sie unbedingt auch festen Halt !!**

In der letzten Zeit wird mehr und mehr auf elektronische Geräte hingewiesen, die Linderung versprechen. Diese Geräte sind sehr teuer, nicht immer einfach zu handhaben, da wir "PNP Betroffene" auch nicht so beweglich sind, auch entsprechend anzubringen. Bisher konnte keines der Geräte so überzeugen, dass ein Erfolg beschrieben werden konnte.

Ähnliche Geräte hat Ihr Hausarzt/ Neurologe in seiner Praxis und kann Ihnen diese Anwendungen verordnen und Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten für diese Behandlung.

Dies ist nur ein ganz kleine Auswahl von "Hilfsmitteln" die eingesetzt werden können, ohne das große Kosten entstehen, aber Sie haben etwas für Ihre PnP getan und werden sich sicher etwas wohler fühlen.

Tun Sie etwas für sich, für Ihren Körper, Geist und Seele.

Carpe diem (nütze - pflücke) den Tag . Bleiben Sie bitte gesund.