

# MOBILITÄT VERBESSERN

Wenn die peripheren Nerven erkrankt sind, lässt sich die Ursache oft nur schwer ermitteln. Bei der umfangreichen Behandlung möglicher Erkrankungen und Beschwerden spielt auch die Physiotherapie eine wichtige Rolle.

Man ist beginnt die Erkrankung mit einem Krübeln oder Taubheitsgefühlen in den Füßen – doch häufig wird eine Polyneuropathie erst erkannt, wenn die Betroffenen unter Gangunsicherheiten oder Gleichgewichtsstörungen leiden. Die Beine fühlen sich schwach an, sind geschwollen, zucken oder krampfen. Der Gang ist breit und schwankend. Im fortgeschrittenen Stadium entwickelt sich der sogenannte Storchengang, bei dem die Zehen während des Laufens nach unten absinken, der Fußspann durchgedrückt und die Knie angehoben werden.

## GANGUNSICHERHEITEN ENTGEGENWIRKEN

Auslöser all dieser Symptome ist eine Beschädigung der peripheren Nervenbahnen, zum Beispiel verursacht durch Diabetes und Alkoholkonsum. Aber auch autoimmune, entzündliche Polyneuropathien wie das Guillain-Barre-Syndrom (GBS) oder die Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyradikuloneuropathie (CIDP) führen zu Nervenbeschäden und damit verbundenen Beschwerden. Diese lassen sich am besten durch eine Therapie der Grunderkrankung lindern, etwa durch die Gabe von Immunglobulinen bei GBS und CIDP. Zudem kann eine symptomatische Behandlung helfen. Wichtig ist, dass die Patienten die Systeme trainieren,

die für den Gang wichtig sind, sagt Professor Andreas Hufnagel, Neurologe in Düsseldorf. »Mit Sport und Bewegung unterstützen sie ihre Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich kann eine gesunde Ernährung einen eventuell vorhandenen Vitaminmangel ausgleichen. All das führt zu mehr Mobilität und Sicherheit.«

## INDIVIDUELLES TRAINING LEBENSQUALITÄT STEIGERN

Je nach Beschwerden wird die Krankengymnastik durch weitere Anwendungen helfen Wärmebehandlungen und Massagen, auch Elektrotherapie vor allem eine gezielte Physiotherapie. Dr. Carsten Schröter, Chefarzt der Neurologischen Abteilung der Reha-Klinik Hoher Meißner in Bad Sooden-Allendorf, rät zu moderatem Training: »Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen sollten keineswegs bis zur Erschöpfung trainieren. Eine leichte bis mäßige Belastung ist optimal, um die krankheitsbedingte Muskelschwäche zu bekämpfen.« Das physiotherapeutische Training helfe die Lebensqualität zu verbessern. • nk

außerdem dabei, Schmerzen durch Fehlbelastungen zu verringern und depressive Verstimmungen zu bessern. Durch regelmäßige Dehnübungen es möglich, Gelenkveränderungen entgegenzuwirken. Außerdem könnten Patienten die fachliche Aufsicht nutzen, um Übungen für das eigenständige Training zu Hause zu erarbeiten.

