

## Die Wirkung von Sensorik-Übungen bei Polyneuropathie

Fühlen (Tasten) & Wahrnehmung	Wofür scheint das sinnvoll zu sein? Was spüre ich?	Wirkung
<p><b>Fühlqualität:</b> Hart &amp; spitz Beispielsweise: Igelball, Faszienball, Stein</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Förderung Sinnes-Wahrnehmung (Tasten)</li> <li>▪ Lösen von Verspannungen</li> <li>▪ Durchblutungsförderung</li> <li>▪ Anregung der Muskelregeneration</li> <li>▪ Entschlackung des Körperbereichs</li> <li>▪ Nerven- und Muskelsensibilisierung</li> <li>▪ Stimulation Reflexzonen</li> </ul>
<p><b>Fühlqualität:</b> sanft / weich Beispielsweise: weicher Ball, Watte, Wolle, Stoff</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Förderung Sinnes-Wahrnehmung (Qualität Weich)</li> <li>▪ Möglicher weiterer Nutzen (je nach Übung) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ankurbelung Muskelpumpe</li> <li>– Abtransport Schlacken</li> </ul> </li> </ul>

Fühlen (Tasten) & Wahrnehmung	Wofür scheint das sinnvoll zu sein? Was spüre ich?	Wirkung
<p><b>Fühlqualität:</b> Kratzig</p> <p>Beispielsweise: Bürsten</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Förderung Sinnes-Wahrnehmung (Qualität Kratzig)</li> <li>▪ Durchblutungsförderung</li> <li>▪ Entschlackung des Körperbereichs</li> <li>▪ Lymphflussabtransport</li> </ul>
<p><b>Fühlqualität:</b> Rau</p> <p>Beispielsweise: Schmirgelpapier</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Förderung Sinnes-Wahrnehmung (Qualität Rau)</li> <li>▪ Möglicher weiterer Nutzen (je nach Übung): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wahrnehmung Reizschwelle</li> <li>– Wahrnehmung Hautbarriere (ggf. Schutz aufbauen)</li> </ul> </li> </ul>

**Ziel:**

- So vielfältige Reize wie möglich geben und in Intensität und Reizart wechseln
- Erfolg abhängig von Kontinuität und Dauer
- Daher: Selbstständiges üben und „Dran bleiben“!

## Meine Notizen

<b>Fühlen &amp; Wahrnehmung</b>	<b>Wofür scheint das sinnvoll zu sein? Was spüre ich?</b>