

Polyneuropathie Übungen Hand & Fuß Funktionsvermittlung

Die folgenden Übungen dienen dazu, Ihre Sensorikfähigkeit zu trainieren, um so die Symptome Ihrer Polyneuropathie günstig zu beeinflussen.

Bewusstes Wahrnehmen: Nehmen Sie sich Zeit, einmal bewusst nachzuspüren wie sich Ihre Hände / Füße im Moment anfühlen.

Medizinischer Nutzen: Schulung Körperwahrnehmung / Haptik / Sensibilität, Fokussierung, Achtsamkeit, Veränderungen erleben

Aufwärmen: Kommen Sie locker in Bewegung

Medizinischer Nutzen: Schulung Haptik, Durchblutungsförderung, Erhöhung Gleitfähigkeit Muskeln / Sehnen, Muskelaktivierung

Sensorische und koordinative Berührungserfahrung: Bringen Sie Hände und Füße in Kontakt mit den verschiedensten Materialien / Gegenständen, indem Sie durch berühren und ertasten wahrnehmen. Nutzen Sie z.B.: Holz, Steine, Kork, Teppiche, Igelbälle, Zeitung etc. und achten Sie auf verschiedene Qualitäten wie „weich, hart, glatt, rau, eckig, rund, kalt, warm“ Der Kreativität in der Nutzung von Alltagsgegenständen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Medizinischer Nutzen: Berührungserfahrung und Verbesserung der Wahrnehmung bei Reizsetzung



Faszienübung: Rollen Sie mit leichtem Druck über Bälle oder Rollen

Medizinischer Nutzen: Faszienaufdehnung, Schlackenabtransport, Gleitfähigkeit, Schmerzlinderung



Gleichgewichts- / Balancetraining: Gehen Sie in Schrittstellung, versuchen Sie sich im Zehen-, Fersen- oder Einbeinstand. Balancieren Sie.

Medizinischer Nutzen: Gleichgewichtsschulung

Bürstenmassage: Bürsten Sie Hände und Füße mit verschiedenen Härtegraden und Größen an Bürsten, beachten Sie Ihre Finger- und Fußspitzen sowie alle Seiten Ihrer Hände und Füße.

Medizinischer Nutzen: Schulung Haptik, Durchblutungsförderung, Abstauung



Cremen: Cremen Sie in aller Ausführlichkeit und mit Genuss

Medizinischer Nutzen: Hautbarriere stärken, Schulung Haptik, Wertschätzung & Achtsamkeitsschulung

Im Alltag: Gehen Sie gerne häufiger Barfuß (Verletzungsgefahr beachten) und üben Sie sich in feinmotorischen Tätigkeiten.

Übungsanregungen

Eigene Ergänzungen zum Handout „Polyneuropathie Übungen Hand & Fuß“
