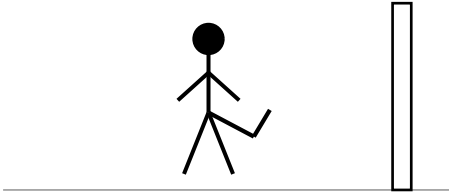


Heimübungsprogramm

Polyneuropathie - Gleichgewicht, Kraft und Sensomotorik

• Einbeinstand

20-30 Sek.



Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand neben einer stabilen Haltemöglichkeit.

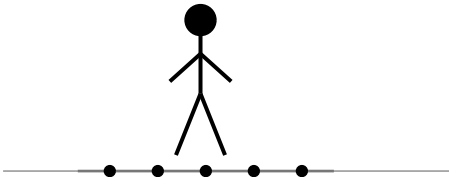
BEACHTE:

1. Ein Bein anheben und ruhig halten.
2. Becken möglichst waagrecht halten.
3. Nur so frei stehen, wie es sicher möglich ist.

Dosierung: 3 x 20-30 Sekunden pro Seite.

• Tandemstand / Tandemgang

5-10 Schritte



Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand; Wand oder Tisch in Reichweite.

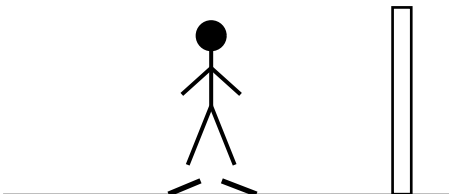
BEACHTE:

1. Einen Fuß direkt vor den anderen setzen.
2. Position halten oder langsam auf einer Linie gehen.
3. Blick nach vorn richten.

Dosierung: 3 Durchgänge / 5-10 Schritte.

• Fersenstand / Fußheber

Vorfuß anheben



Ausgangsstellung:

Stand mit sicherer Haltemöglichkeit.

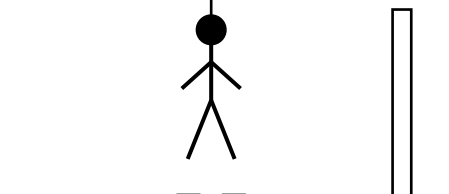
BEACHTE:

1. Vorfüße und Zehen vom Boden anheben.
2. Gewicht auf den Fersen halten.
3. Langsam und kontrolliert wieder absenken.

Dosierung: 2-3 x 10-15 Wiederholungen.

• Wadenheben / Zehenstand

Fersen anheben



Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand mit leichter Sicherung.

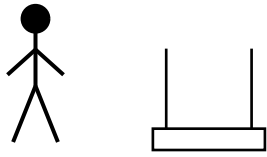
BEACHTE:

1. Beide Fersen langsam anheben.
2. Oben kurz halten.
3. Langsam wieder absenken.

Dosierung: 3 x 10-15 Wiederholungen.

• Aufstehen vom Stuhl

Aufstehen - hinsetzen



Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz, Füße hüftbreit aufstellen.

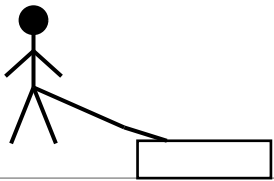
BEACHTET:

1. Ohne Schwung aufstehen.
2. Knie stabil über den Füßen halten.
3. Langsam und kontrolliert wieder hinsetzen.

Dosierung: 3 x 8-12 Wiederholungen.

• Step-ups

Niedrige Stufe



Ausgangsstellung:

Vor einer niedrigen, sicheren Stufe stehen.

BEACHTET:

1. Einen Fuß vollständig auf die Stufe setzen.
2. Kontrolliert hochsteigen.
3. Langsam wieder heruntersteigen; Seiten wechseln.

Dosierung: 2-3 x 10 pro Bein.

• Fußkoordination

Ball langsam rollen



Ausgangsstellung:

Im Sitzen oder im sicheren Stand.

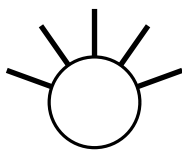
BEACHTET:

1. Ferse und Vorfuß abwechselnd anheben.
2. Kleinen Ball unter der Fußsohle vor und zurück rollen.
3. Bewegung bewusst und langsam ausführen.

Dosierung: 3-5 Minuten.

• Hand- und Fingerkoordination

Fingerkoordination



Ausgangsstellung:

Bequemer Sitz oder Stand.

BEACHTET:

1. Daumen nacheinander zu jedem Finger führen.
2. Kleine Gegenstände gezielt aufnehmen und umsetzen.
3. Weichen Ball dosiert zusammendrücken.

Dosierung: Ca. 5 Minuten täglich.

• Hinweis für alle Übungen:

Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Bei Gleichgewichtsübungen immer eine stabile Haltemöglichkeit in Reichweite haben. Bei neu auftretender deutlicher Schwäche, zunehmendem Stolpern oder stärkerer Gangunsicherheit die Übungen unterbrechen und ärztlich bzw. therapeutisch Rücksprechen.