

## Bewegung, körperliche Aktivität und Sport

### bei Störungen des Tastempfindens (Polyneuropathie)



Polyneuropathie bezeichnet eine Schädigung der Nerven meistens an den Händen und Füßen, wodurch das Tastempfinden gestört ist.

Für die Hände bedeutet dies, dass die Geschicklichkeit häufig auch beeinträchtigt ist, weil man Gegenstände, die man anfasst, nicht mehr spürt. Beim Gehen kann eine Polyneuropathie auch sehr störend sein. Sie führt dazu, dass man den Untergrund nicht mehr richtig spürt, nicht merkt, wenn man schräg aufgetreten ist und sich dadurch häufiger verletzt oder sogar stürzt.

Im Rahmen von Physiotherapie und Reha-Sport kann die Polyneuropathie durch das sogenannte sensomotorische Training verbessert werden. Dies bedeutet, dass Patienten gezielte Übungen machen, um die Defizite durch das verminderte Tastempfinden auszugleichen.

Eine Stimulation der Nerven kann über Igelbälle, Bürsten, Fußrollen und tastbare Gegenstände mit unterschiedlichen Oberflächen erreicht werden. Gleichzeitig sollte die Beweglichkeit geschult werden indem diese Gegenstände nicht nur angefasst, sondern bewegt und mit ihnen gearbeitet werden.

Für die Füße können Balanceübungen wie das Gehen auf einem Strich oder über ein auf dem Boden liegendes Seil hilfreich sein. Auch Gleichgewichtsübungen z.B. auf Balancebrettern sind für Fortgeschrittene eine gute Übung.

Oder Sie versuchen es einmal mit Tanzen. Im Veranstaltungsportal können Sie Berichte aus unseren verschiedenen Tanzsportaktivitäten lesen und finden die nächsten Termine.