



Polyneuropathie & das Gleichgewicht

Ein Gruppentreffen mit dem Physiotherapeuten Kán Liebscher



Kán Liebscher

Am 15. Mai 2025 hatte ich die Gruppe Ingolstadt zu einem „Sondertermin“ eingeladen. Der Physiotherapeut Kán Liebscher hatte spontan zugesagt, unseren Teilnehmenden das Prinzip und den Nutzen der Physiotherapie, und hier besonders das Training des Gleichgewichts, näher zu bringen.

Zur Einführung sprach er kurz die Definition der Erkrankung, die Ursachen, die Symptome wie Kribbeln, Taubheit, Schmerzen und Muskelschwäche an. Die

Auswirkungen auf den Körper sind Störung des Gleichgewichts sowie Störung der Sensibilität/Sensomotorik und inter./intra-muskuläre Koordination.

Unter intermuskuläre Koordination versteht man das Zusammenspiel der Muskeln im Körper. Unter intramuskuläre Koordination versteht man das Zusammenwirken von Nervensystem und Muskeln bei gezielten Bewegungsabläufen.

Wie beeinflusst die Polyneuropathie das Gleichgewicht?

- Funktion der Nerven im Gleichgewichtssystem
- Verlust der Sensibilität in Füßen und Beinen
- Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung von Bodenbeschaffenheit und Position

Es besteht Sturzgefahr. Beispiel: Wenn die Fußsohlen nicht mehr richtig fühlen, ist es schwer den Boden zu spüren und das Gleichgewicht zu halten.

Maßnahmen zur Verbesserung des Gleichgewichts

- Physiotherapie. Maßnahmen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Sensorik/Sensibilität.
- Gleichgewichtstraining, z.B. auf einem Bein stehen, Balanceübungen auf einem weichen Untergrund.
- Verwendung von Hilfsmitteln wie Gehstöcke, spezielle Schuhe (Barfußschuhe - sie fördern die Sensibilität der Fußsohlen. Schuhe mit seitlicher Sohlenverbreiterung), gehen mit Walkingstöcken.

- Alltagstipps: Achtsamkeit, **nicht schonen! Wichtig ist Bewegung und Aktivität.**
- Regelmäßige Kontrolle der Therapie durch die Therapeuten.

Prävention und Tipps für den Alltag

- Blutzucker gut einstellen (bei Diabetikern), Kontrollieren von Kontextfaktoren (*KI-Definition = Faktoren, die die Funktionsfähigkeit und Teilhabe eines Patienten beeinflussen, aber nicht direkt durch die Therapie selbst verursacht werden*). keine Angst aufkommen lassen, Depressionen behandeln.
- Gesunde Ernährung und **Bewegung.**
- Vermeidung von Alkohol und Toxinen
- Achtsamkeit im Alltag, um Stürze zu vermeiden. Stürzen ist nicht schlimm (sofern man sich keine ernsthaften Verletzungen zufügt), schlimm ist nur das nicht aufstehen können.

Das richtige Aufstehen nach einem Sturz sollte mit den Physiotherapeuten geübt werden.

Nach der Theorie ging es nun über zu den praktischen Übungen

Jetzt hieß es selbst aktiv mitmachen. Kán forderte uns auf aufzustehen. Zunächst versuchten wir den Zehen- und Fersenstand. Auf die Zehenspitzen stellen fiel den Meisten leichter, man muss sich öfters mal auf die Zehenspitzen stellen. Der Fersenstand war dann schon schwerer, macht man ja im Alltag auch nicht allzu oft.

Es folgte eine Übung, bei der wir die Füße hüftbreit stellten, leicht in die Knie gingen und dann das -Gewicht nach rechts und links verlagerten.

PEPO Aktuell



Position einnehmen für die praktischen Übungen



Die weiteren Übungen:

- Leicht in die Knie gehen und die Zehen auf und ab bewegen.
- Standwaage: Auf einem Bein stehen, dabei das andere Bein nach hinten strecken – in Kombination mit Händen und Armen, die nach vorne, zur Seite oder nach oben gestreckt werden.
- Rotation: Den Kopf (nur den Kopf!) so weit wie möglich nach rechts und links drehen.
- Kombinationsbewegung: Ausfallschritt und Drehung des Rumpfes nach rechts und links.
- Eine spannende und lustige Übung war: Die Arme seitlich ausstrecken, links den Daumen nach oben und rechts den Daumen nach unten zeigen, den Kopf im Seitenwechsel zunächst zur linken, dann zur rechten Seite drehen. Bei jeder Drehung des Kopfes die Daumenposition entgegengesetzt verändern.

Es folgten noch einige weitere Übungen, die manchen leichter fielen, anderen wiederum kaum möglich waren. Man sollte sein Übungsprogramm nach den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten gestalten.

Nur nichts tun ist keine Option.

Wir bedankten uns bei Kán Liebscher mit einem kräftigen Applaus und der Vereinbarung, dass wir ggf. nochmals ein Treffen mit dem Thema „Hilfsmittelversorgung“ ins Auge fassen.

Ute Kühn

Für Ihre Notizen:

PEPO Aktuell

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

PNP Hauptverwaltung / Zentrale

Carl-Diem-Str. 108

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 480499

www.polyneuro.de

info@polyneuro.de

Whatsapp: 0160 / 908 908 72



PNP Geschäftsstelle Bundesverband

Im AWO-ECK

Brandenberger Str. 3 – 5

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8277990

www.polyneuro.de

PNP Regionalgruppen Bayern

Ute Kühn

Mailinger Weg 13

85055 Ingolstadt

Email: polyneuro-in@t-online.de

Tel.: +4915123273832

www.polyneuro-bayern.de

PLASMA spenden rettet Leben