

Reha bei Polyneuropathie

– mit neuen Ansätzen den Alltag meistern -

Bad Feilnbach, den 26.06.2026



Agenda

- Definition PNP
- Symptome
- Ziele der Rehabilitation
- Evidenz
- Bewegungstherapie im Gruppensetting
- Praktische Übungen
- Besonderheiten bei Polyneuropathie
- Vorteile des Gruppensettings
- Fazit für die Praxis
- Literatur & Diskussion

Was ist eine Polyneuropathie ?

Definition

- Erkrankung mehrerer peripherer Nerven
- Sensible, motorische und vegetative Nerven betroffen
- meist symmetrisch
- häufig distal beginnend (“Strumpf- und Handschuhform”)

Häufige Ursachen

- Diabetes mellitus
- Alkoholmissbrauch
- Chemotherapie (CIPN)
- Vitaminmangel
- Autoimmunerkrankungen
- idiopathisch

Motorisch

- Muskelschwäche
- Gangunsicherheit
- verminderte Kraft
- schnelle Ermüdung

Sensibel

- Kribbeln
- Taubheit
- Schmerzen
- gestörte Tiefensensibilität

Vegetativ

- Blutdruckprobleme
- Schweißstörungen
- Hautveränderungen

Folge: erhöhtes Sturzrisiko

Bewegungstherapie (Physiotherapie /Sporttherapie)

- Mobilität verbessern
- Gleichgewicht trainieren
- Gangbild optimieren
- Kontrakturen vermeiden
- Schmerzen reduzieren
- Kraft steigern
- Ausdauer verbessern
- Selbstständigkeit fördern
- Aktivität im Alltag erhöhen

Oberstes Ziel: Teilhabe erhalten und Lebensqualität verbessern



Evidenz

- Studien zeigen:
- ✓ Krafttraining verbessert Muskelkraft
- ✓ Gleichgewichtstraining reduziert Sturzrisiko
- ✓ Ausdauertraining verbessert Belastbarkeit
- ✓ Kombination verschiedener Trainingsformen zeigt die besten Ergebnisse

Merke: Regelmäßiges Training wirkt besser als Schonung.



Bewegungstherapie im Gruppensetting

- **Inhalte**

- Gangschule
- Gleichgewicht
- Koordination
- Mobilisation
- Sensibilitätstraining
- funktionelle Übungen

Vorteile

- Motivation
- gegenseitige Unterstützung
- hohe Trainingsfrequenz



Bewegungstherapie im Gruppensetting

Krafttraining

- Beinmuskulatur
- Rumpf
- Fußheber

Ausdauertraining

- Ergometer
- Laufband
- Walking

Beweglichkeit

- Dehnung
- Mobilisation

Koordination

- Dual-Task-Aufgaben
- Parcours
- Reaktionsübungen

mögliches Beispiel einer Gruppentherapie

Zeit	Inhalt
10 min	Aufwärmen
15min	Krafttraining
15 min	Balance und Koordination
10 min	Gangtraining
5 min	Dehnung
5 min	Entspannung und Feedback



Praktische Übungen

Beispiele:

- Einbeinstand mit Sicherung
- Tandemgang
- Hindernisparcours
- Aufstehen vom Stuhl
- Therabandübungen
- Zehen-/Fersenstand
- Step-Up
- Ballübungen

Progression

Augen schließen, instabile Unterlage, Dual Task



Besonderheiten bei Polyneuropathie

Wichtig:

- Belastung individuell anpassen
- Schmerzen beachten
- Sturzprophylaxe
- Hilfsmittel integrieren
- regelmäßige Pausen
- gute Schuhversorgung
- Kontrolle der Fußhaut



Vorteile des Gruppensettings

- ✓ Motivation
- ✓ soziale Unterstützung
- ✓ höhere Therapietreue
- ✓ Spaß an Bewegung
- ✓ gegenseitiges Lernen

Grenzen

unterschiedliche Leistungsfähigkeit , individuelle Anpassungen notwendig



Take – Home - Message

- Polyneuropathie führt häufig zu Kraftverlust und Gleichgewichtsstörungen
- Bewegungstherapie (Physiotherapie und Sporttherapie) sind zentrale Bestandteile der Rehabilitation
- Das Gruppensetting verbessert Motivation und Aktivität
- Kraft-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining bilden die Basis
- Ein individuelles Belastungsmanagement bleibt entscheidend

Literatur

Streckmann et al.: Sensorimotor training in peripheral neuropathies

Azizi et al.: effects of exercise on nerve conduction velocity

Cochrane & PubMed Systematic Reviews: exercise therapy for peripheral neuropathy

Deutsche Rentenversicherung: Rehabilitation neurologischer Erkrankungen

European Academy of Neurology (EAN)

American Physical Therapy Association (APTA)

Kluding PM et al. Exercise and Diabetic Peripheral Neuropathy

Cochrane Reviews zu Gleichgewichts- und Krafttraining



Vielen Dank!