

# Trainingsprogramm Polyneuropathie

## Allgemeine Massnahmen

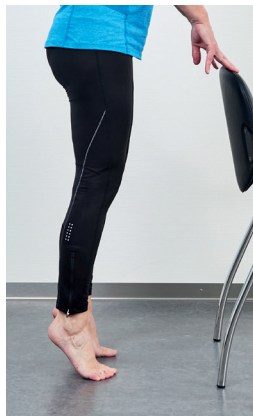
- Gute Fusspflege
- Achten Sie vermehrt auf den Spürsinn Ihrer Füsse
- Regelmässiges Gehtraining
- Wenn möglich, Fussmassage mit eigenen Händen ausführen
- Tägliche Fuss-Stimulation



## Fuss-Stimulation

Mit Tennisball, Igelball oder Igelrolle die Fusssohlen massieren.

**1x täglich**



## Fuss-Schaukel

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl, Tisch, ein Lavabo oder eine Küchenablage und halten Sie sich fest.
- Bewegen Sie die Hüfte nach vorne und hinten und stellen Sie sich dabei abwechselungsweise auf die Zehen und die Fersen.

Steigerung:

- Stuhl noch mit den Fingerspitzen berühren, danach loslassen

**Wiederholungen:**



## Stehen mit geschlossenen Augen

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl, einen Tisch, ein Lavabo etc. und halten Sie sich fest. Schliessen Sie die Augen bleiben Sie stehen.

Steigerung:

- Stuhl noch mit den Fingerspitzen berühren, danach loslassen
- Die Füsse ganz nahe zusammenstellen, Augen geschlossen halten

**Wiederholungen:**