Uniklinikum Würzburg

Übungsblatt

Gleichgewichts- und Koordinationstraining während der Chemotherapie und zur Vorbeugung einer Polyneuropathie (Polyneuropathie-Prävention)

Vorbeugung und Symptomlinderung

DKG Krebsgesellschaft Zertifiziertes Brustkrebszentrum

Deutsche Gesellschaft für Senologie

Deutsches Konsortium Familiärer Brust- und Eierstockkrebs

CCC MF Comprehensive Cancer Center Mainfranken

DKG Krebsgesellschaft Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

KTQ-Zertifikat

BrustZentrum Universitätsfrauenklinik Würzburg

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wird eine Chemotherapie durchgeführt. Manche dieser Therapien können zu Schädigungen der Nervenenden führen (Polyneuropathie – PNP).

Es können Symptome wie Kribbeln, Missempfinden von Wärme und Kälte, Sensibilitätsstörungen in den Fingern, Zehen und den Fußsohlen, Gleichgewichtsstörungen, sowie Schmerzen in den Beinen auftreten.

Um möglichen Folgen einer Chemotherapie entgegenzuwirken, Symptome zu reduzieren und um Koordination, Gleichgewicht und Sensibilität möglichst umfassend zu erhalten, haben wir Ihnen folgende Übungen zusammengestellt.

Sie können das Programm ganz nach Ihren Möglichkeiten individuell gestalten. Egal, wie viel Sie von den Übungen durchführen können, wird es sich positiv auswirken.
Dies wird an unterschiedlichen Tagen variieren.

Einige Tipps zur Durchführung der Übungen

- Führen Sie, wenn möglich, die Übungen täglich durch.
- Führen Sie die Übungen barfuß durch.
- Sorgen Sie für eine rutschfeste Unterlage.
- Die Übungen steigern sich der Reihenfolge nach. Beginnen Sie erst mit den nächst schwierigeren Übung, wenn Sie sich mit der aktuellen Übung sicher fühlen.

Inhalt	Dauer
Trainingsdauer	> 4 Wochen
Häufigkeit	2 – 6 x / Woche
Dauer einer Trainingseinheit	6 – 30 Minuten
Dauer einer Übung	20 Sekunden
Pause zwischen den Übungen	40 Sekunden
Anzahl der Wiederholungen je Übung	3
Anzahl der Serien	3 – 8
Pause zwischen den Serien	1 – 3 Minuten

Übungen

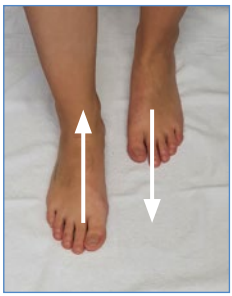
Gleichgewichtsübungen

1. Einfaches Stehen

a. mit hängenden Armen
b. Hände am Rücken verschränkt

2. Schrittstellung

bitte im Wechsel durchführen, Armhaltung siehe 1 a + b



3. Seiltänzerstellung

bitte im Wechsel durchführen, Armhaltung siehe 1 a + b

4. Zehenspitzenstand

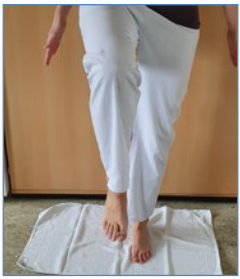
Armhaltung siehe 1 a + b

5. Schrittstellung Zehenspitzenstand

bitte im Wechsel durchführen, Armhaltung siehe 1 a + b

6. Einbeinstand

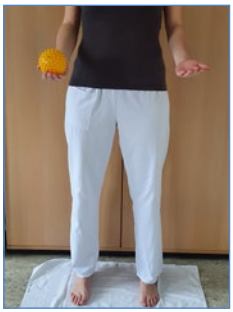
bitte im Wechsel durchführen, Armhaltung siehe 1 a + b



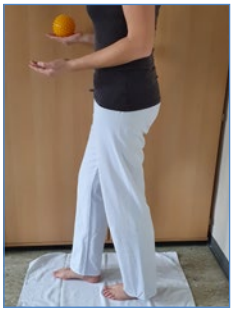
7. Ballübung

Werfen Sie den Ball in kleinem Bogen von einer Hand zur anderen

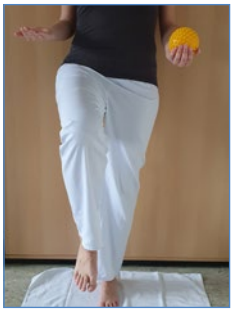
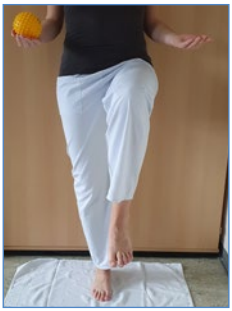
a. Stand



b. Schrittstellung



c. Einbeinstand

8. Stehen auf unebener Unterlage

Sie können dafür z.B. zwei zusammengerollte Duschtücher oder Kissen etc. verwenden, Armhaltung siehe 1 a + b

9. Gewichtsverlagerung, Treten auf unebener Unterlage

Armhaltung siehe 1 a + b

10. Einbeinstand auf unebener Unterlage

Armhaltung siehe 1 a + b

11. Ballspielen

zu zweit oder in der Gruppe mit unterschiedlichen Bällen z.B. Tennisball, Igelball, Schaumstoffball usw.

Bild: warmworld/stock.adobe.com

Sensibilitätstraining für Hände und Füße

1. Rollen Sie mit Ihren Händen und Füßen

über verschiedene Materialien, Ball, Igelball, Fascienrolle,usw.

2. Nutzen Sie unterschiedliche Materialien

wie Reis, Bohnen, Linsen, Mais usw. um Ihre Hände und Füße darin zu „baden", zu bewegen.

3. Führen Sie sanfte Wechselduschen

(warm, kalt) an Armen und Beinen durch

CAVE: Ist nicht bei jeder Chemotherapie geeignet – bitte Rücksprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt.

Besprechen Sie bitte mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt, ab wann Sie Ihrem gewohnten Alltag (Heben, Bücken, Tragen, sportlichen Betätigung usw.) wieder nachkommen können.

Anreise

Weitere Informationen zur Anreise
und zu Parkmöglichkeiten im Internet:
www.ukw.de/anreise

Zum Online-Übungsblatt:

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihre Abteilung für Physiotherapie

Physiotherapie
Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512
97080 Würzburg
Telefon: +49 (0)931 201-25675
E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik

Gestaltung: SMK design@ukw.de · 2024-08-05 · Bild: Ron Dale/stock.adobe.com