



# **Sitzgymnastik bei Polyneuropathie**

## **60 Übungen**

**mit und ohne Geräten und Alltagsgegenständen**

**Schwarz-Weiß-Ausgabe**

**Vera Enzian**

**ISBN 978-940374096-6**

**Imprint: Nesterenko Verlag**



# Inhaltsverzeichnis

## Übungen ohne Geräte und Alltagsgegenstände

<b>Alphabet in die Luft schreiben</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Arm-Bein-Dehnung</b>	<b>Seite 10</b>
<b>Armstrecker</b>	<b>Seite 12</b>
<b>Ausgestrecktes Bein anheben</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Bein- und Armstreckung</b>	<b>Seite 16</b>
<b>Brustöffner</b>	<b>Seite 18</b>
<b>Brustschwimmen</b>	<b>Seite 20</b>
<b>Fersen-Zehenspitzen-Übung</b>	<b>Seite 22</b>
<b>Fußrutschen</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Fußstampfen</b>	<b>Seite 26</b>
<b>Fußwippen</b>	<b>Seite 28</b>
<b>Ganzkörperschütteln</b>	<b>Seite 30</b>
<b>Ganzkörperstrecker</b>	<b>Seite 32</b>
<b>Gehen in Zeitlupe</b>	<b>Seite 34</b>
<b>Gleichgewichtsübung</b>	<b>Seite 36</b>
<b>Hände an die Füße</b>	<b>Seite 38</b>
<b>Knieheben</b>	<b>Seite 40</b>
<b>Kreise zeichnen</b>	<b>Seite 42</b>
<b>Nasenkreisen</b>	<b>Seite 44</b>
<b>Oberkörperdehnung</b>	<b>Seite 46</b>
<b>Oberschenkeldehnung</b>	<b>Seite 48</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Obst pflücken</b>	<b>Seite 50</b>
<b>Rückendehnung</b>	<b>Seite 52</b>
<b>Rücken- und Schulterdehnung</b>	<b>Seite 54</b>
<b>Schnellgehen</b>	<b>Seite 56</b>
<b>Schulter- und Nackendehnung</b>	<b>Seite 58</b>
<b>Schulter-Oberarmtraining</b>	<b>Seite 60</b>
<b>Seitliches Beinheben</b>	<b>Seite 62</b>
<b>Sitztanz</b>	<b>Seite 64</b>
<b>Tippelschritte auf Zehenspitzen</b>	<b>Seite 66</b>
<b>Treppensteigen</b>	<b>Seite 68</b>
<b>Vom Stuhl aufstehen</b>	<b>Seite 70</b>
<b>Wadentraining</b>	<b>Seite 72</b>
<b>Wand beiseite schieben</b>	<b>Seite 74</b>
<b>Zahlen schreiben mit den Füßen</b>	<b>Seite 76</b>
<b>Zwerchfelltraining</b>	<b>Seite 78</b>

## Übungen mit Geräten und Alltagsgegenständen

<b>Arm- und Beinmassage mit Igelball</b>	<b>Seite 82</b>
<b>Arm- und Schulterstärkung mit Handtuch</b>	<b>Seite 84</b>
<b>Armschwingen mit Hanteln</b>	<b>Seite 86</b>
<b>Balancekissen-Übung</b>	<b>Seite 88</b>
<b>Ball dribbeln</b>	<b>Seite 90</b>
<b>Balldrücken</b>	<b>Seite 92</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Ballrollen mit den Füßen</b>	<b>Seite 94</b>
<b>Ballrotation um den Körper</b>	<b>Seite 96</b>
<b>Flasche anheben</b>	<b>Seite 98</b>
<b>Fußbad</b>	<b>Seite 100</b>
<b>Fußmassage mit Eisflasche</b>	<b>Seite 102</b>
<b>Fuß-Vibrationstraining</b>	<b>Seite 104</b>
<b>Gegenstände ertasten</b>	<b>Seite 106</b>
<b>Gleichgewichtsübung</b>	<b>Seite 108</b>
<b>Gymnastikstange über Kopf</b>	<b>Seite 110</b>
<b>Fuß- und Handmassage</b>	<b>Seite 112</b>
<b>Handtuch aufheben</b>	<b>Seite 114</b>
<b>Kieselsteine aufheben</b>	<b>Seite 116</b>
<b>Knieübung mit Redondoball</b>	<b>Seite 118</b>
<b>Koordinationsübung mit Tennisball</b>	<b>Seite 120</b>
<b>Rückenmassage mit Ball</b>	<b>Seite 122</b>
<b>Schulter-Oberarmübung</b>	<b>Seite 124</b>
<b>Tennisball werfen</b>	<b>Seite 126</b>
<b>Zeitung zerknüllen und glätten</b>	<b>Seite 128</b>
<b>Wichtige Hinweise</b>	<b>Seite 130</b>

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine große Freude, Ihnen dieses Buch über Sitzgymnastik für Personen mit Polyneuropathie vorzustellen.

Als Autorin dieses Werkes habe ich mich intensiv mit den Bedürfnissen und Herausforderungen von Menschen mit Polyneuropathie auseinandergesetzt und möchte Ihnen mit diesem Buch eine praktische Anleitung bieten, wie Sie durch gezielte Übungen Ihre Lebensqualität verbessern können.

Polyneuropathie ist eine komplexe und oft belastende Erkrankung, die viele Bereiche des täglichen Lebens beeinflussen kann. Doch trotz der Herausforderungen, denen Sie sich stellen müssen, gibt es Möglichkeiten, Ihren Körper zu stärken und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Sitzgymnastik bietet hier eine sanfte und effektive Möglichkeit, Ihre körperliche Fitness zu verbessern und Ihre Mobilität zu erhalten.

In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl von Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Polyneuropathie zugeschnitten sind. Von einfachen Dehnübungen bis hin zu koordinativen Bewegungsabläufen – die Übungen sind so konzipiert, dass sie sowohl effektiv als auch sicher durchgeführt werden können.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch dabei hilft, neue Wege zu finden, um mit Ihrer Erkrankung umzugehen und Ihren Alltag aktiver und vitaler zu gestalten. Denn auch wenn Polyneuropathie Ihr Leben beeinflusst, bedeutet das nicht, dass Sie Ihre Lebensqualität aufgeben müssen. Mit der richtigen Unterstützung und den richtigen Übungen können Sie Ihren Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden finden.

Herzlichst,

*Ihre Vera Enzian*

# Übungen ohne Geräte und Alltagsgegenstände



# Alphabet in die Luft schreiben

## So geht`s

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Füße flach auf dem Boden stehen.

2. Heben Sie Ihren rechten Arm an und strecken Sie Ihren rechten Zeigefinger nach oben.

3. Beginnen Sie, das Alphabet in die Luft zu schreiben, angefangen beim Buchstaben A.

4. Konzentrieren Sie sich darauf, die Buchstaben klar und deutlich zu schreiben.

5. Achten Sie darauf, die Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen.

6. Konzentrieren Sie sich darauf, die Muskeln in Ihrem Arm zu aktivieren und Ihre Handgelenksbeweglichkeit zu verbessern, während Sie die Buchstaben schreiben.

7. Wenn Sie das Alphabet mit Ihrem rechten Zeigefinger geschrieben haben, wechseln Sie zum linken Zeigefinger.

8. Heben Sie Ihren linken Arm an und wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie das Alphabet erneut in die Luft schreiben.



### So geht's weiter

9. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals abwechselnd mit Ihrem rechten und linken Zeigefinger.

10. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen Ihrer Finger und versuchen Sie, Ihre Gedanken auf den Moment zu lenken.

### Gut zu wissen

Das abwechselnde Schreiben des Alphabets mit dem rechten und linken Zeigefinger ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Fingerfertigkeit, Koordination und Feinmotorik zu verbessern.

# Arm-Bein-Dehnung

## So geht`s

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen.

2. Strecken Sie Ihre Arme seitlich aus, so dass sie parallel zum Boden sind. Ihre Handflächen zeigen nach unten.

3. Öffnen Sie die Oberschenkel so weit wie möglich, so dass sie parallel zum Boden sind.

4. Halten Sie Ihre Füße flach auf dem Boden und achten Sie darauf, dass Ihre Knie über Ihren Knöcheln bleiben.

5. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und um eine aufrechte Haltung beizubehalten.

6. Atmen Sie tief ein und halten Sie diese Position für ein paar Sekunden, während Sie die Dehnung in den Armen, Schultern und Brustmuskeln spüren.

7. Achten Sie darauf, dass Sie die Spannung in den Schultern oder im Nacken nicht erhöhen.

8. Halten Sie die Schultern entspannt und die Nackenmuskulatur locker.



### So geht's weiter

9. Atmen Sie langsam aus und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, während Sie auf Ihre Atmung achten und die Dehnung in den Armen und Schultern bewusst wahrnehmen.

### Gut zu wissen

Diese Übung verbessert die Flexibilität der Schultergelenke und Brustmuskeln und trägt zur Verbesserung der Haltung bei. Führen Sie sie regelmäßig durch, um die Beweglichkeit in diesen Bereichen zu erhalten und Verspannungen zu lösen.

# Armstrecker

## So geht`s

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.

2. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Füße flach auf dem Boden stehen.

3. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel oder halten Sie sie seitlich neben dem Körper.

4. Heben Sie beide Arme gleichzeitig über den Kopf. Strecken Sie die Arme so weit wie möglich nach oben.

5. Halten Sie die Position für 15-30 Sekunden, wobei Sie die Schultermuskulatur aktiv anspannen.

6. Senken Sie die Arme kontrolliert wieder ab, bis sie wieder seitlich neben dem Körper oder auf den Oberschenkeln liegen.

7. Führen Sie 10-15 Wiederholungen durch, je nach Bedarf und Fitnesslevel.



### Tipps

Achten Sie darauf, dass die Bewegung kontrolliert und fließend ist, um Verletzungen zu vermeiden.

Wenn Sie die Intensität erhöhen möchten, können Sie leichtes Gewicht (wie Hanteln oder Wasserflaschen) in den Händen halten.

### Gut zu wissen

Armheben im Sitzen ist eine effektive Übung, um die Schultermuskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Arme zu verbessern. Integrieren Sie diese Übung regelmäßig in Ihre Routine, um die oberen Rückenmuskeln zu stärken und Verspannungen zu reduzieren.

# Ausgestrecktes Bein anheben

## So geht`s

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihre Knie im rechten Winkel gebeugt sind.

2. Legen Sie Ihre Hände zur Stabilisierung auf den Stuhlsitz neben Ihre Hüften oder auf die Armlehnen.

3. Atmen Sie tief ein und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln leicht an, um Ihre Körperhaltung zu stabilisieren.

4. Konzentrieren Sie sich auf ein Bein und heben Sie es langsam vom Boden ab.

5. Versuchen Sie, das Knie gestreckt zu halten, aber es ist in Ordnung, wenn es leicht gebeugt ist.

6. Heben Sie das Bein so hoch wie möglich an. Halten Sie die Position einen Moment lang, um die Anspannung in der Beinmuskulatur zu spüren.

7. Senken Sie das Bein langsam und kontrolliert zurück zum Boden, aber berühren Sie den Boden nicht mit dem Fuß. Halten Sie es in der Luft, um die Spannung aufrechtzuerhalten.