



# Leben mit Polyneuropathie

Tipps aus der Erfahrungsexpertise

Gehalten Salzburg, 13.4.2026

*Nachträgliche Ergänzungen zum besseren Verständnis in blau und kursiv, Eichgraben, 30.4. 2026*

# Barbara Chaloupek

---

- Betroffen von Kindesbeinen an
- Seit 2018 Mitarbeiterin Dr. Schuhfried Medizintechnik
- Schriftführerin bei CMT-Austria.at



**Hochton bei Schuhfried**  
hochtontherapie.at



**SCHUHFRIED**  
MEDIZINTECHNIK

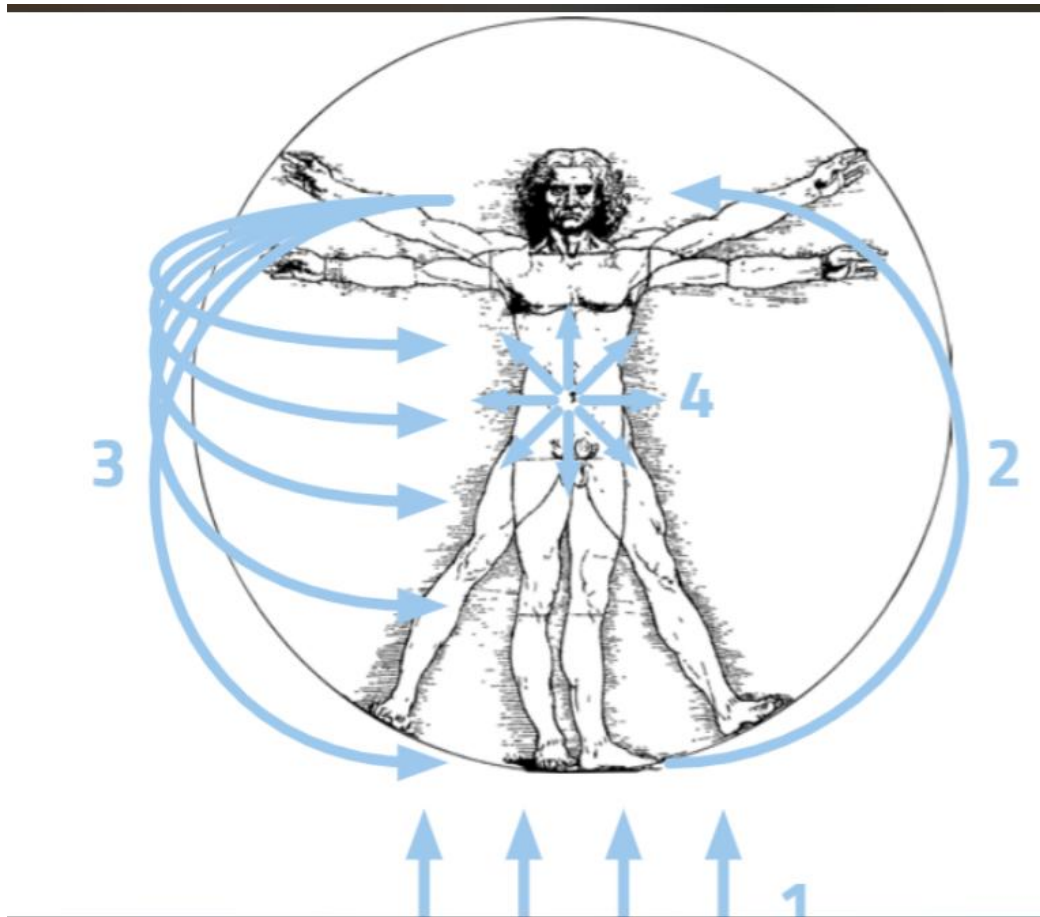
# Einfache physikalische Maßnahmen

*Gemeint ist: wo hilft uns die Physik – so wie uns ein Nagel hilft, dass ein Bild nicht von der Wand fällt?*

- Stöcke
- Geländer
- Schuhe
- Brille
- Struktur
- Stolperfallen vermeiden
- Bewegungsportion
- Physikalische Therapien
- Ausgleich des Energiehaushalts
- Sensible Reize
- Keep smiling

*Steht deswegen voran weil der meist als erstes verschwindet und immer wieder neu geweckt werden muss*

# Der Bewegungssinn



1. Rezeptoren (Sinneszellen) in Gelenken, Muskeln, Haut und Sehnen werden auf Druck (Gewichtsverlagerung, Belastung im Stehen) gereizt.

2. Meldung der Reize an das Gehirn.

3. Das Gehirn steuert Muskeln, Sehnen und Gelenke für Haltung und Bewegung.

4. Das Körperschema gibt das innere Bild für räumlich koordinierte Bewegung und sorgt für stressfreie Abläufe.



Tipp 1:

Streicheln,  
berühren, massieren

---

# CMT- Mitgliederbefragung 2025



Nichtmedikamentöse Therapien bilden den Eckpfeiler der Behandlung.

**Physiotherapie** wird von fast allen Befragten als unverzichtbar angesehen, gefolgt von **therapeutischer Massage** und **Elektrotherapie** wie TENS und HiToP. (Anwendungsrate über 30 Prozent).

## Weitere von den Befragten genannte Therapien:

- Ergotherapie
- Trainingstherapie
- Lymphdrainage
- Energiearbeit
- Musiktherapie
- Psychotherapie



*Sie zeigen, dass die Krankheit den Menschen als Ganzes schwächt und dass Bedarf an systemischer Therapie besteht.*



Tipp 2:

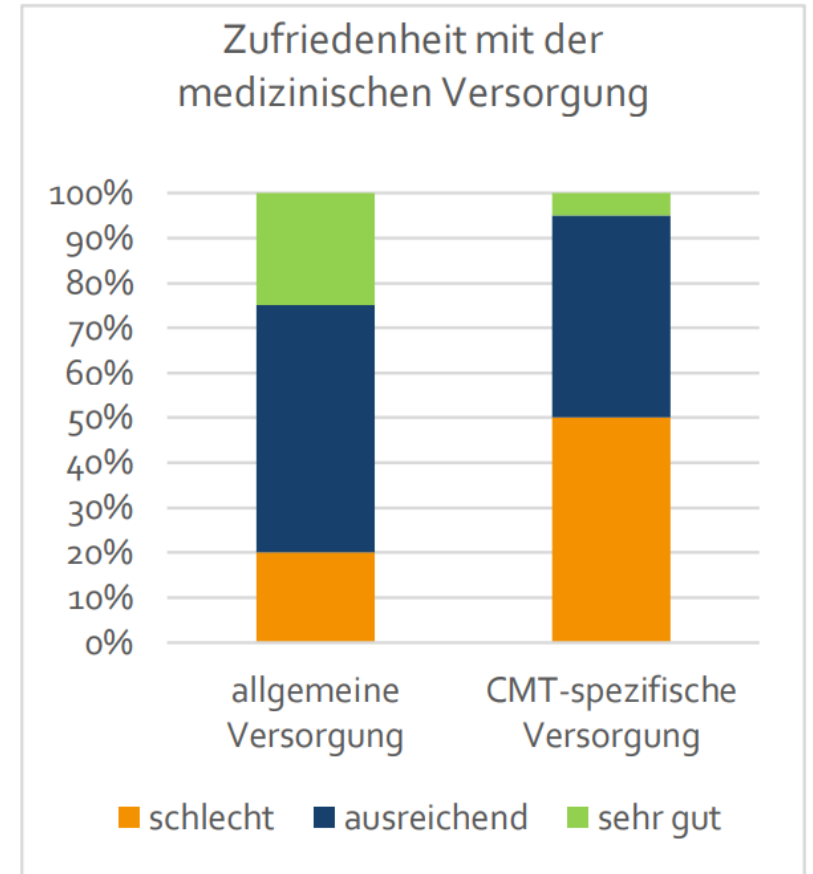
Gönnen Sie sich  
Zeit für sich!

---

# Wer hilft weiter....

- 
- Blick ins Schaufenster
  - Blick in die Zukunft
  - Kreativität
  - Hausverstand
  - Netzwerk
  - Eigenaktivität
  - Austausch in der Selbsthilfe

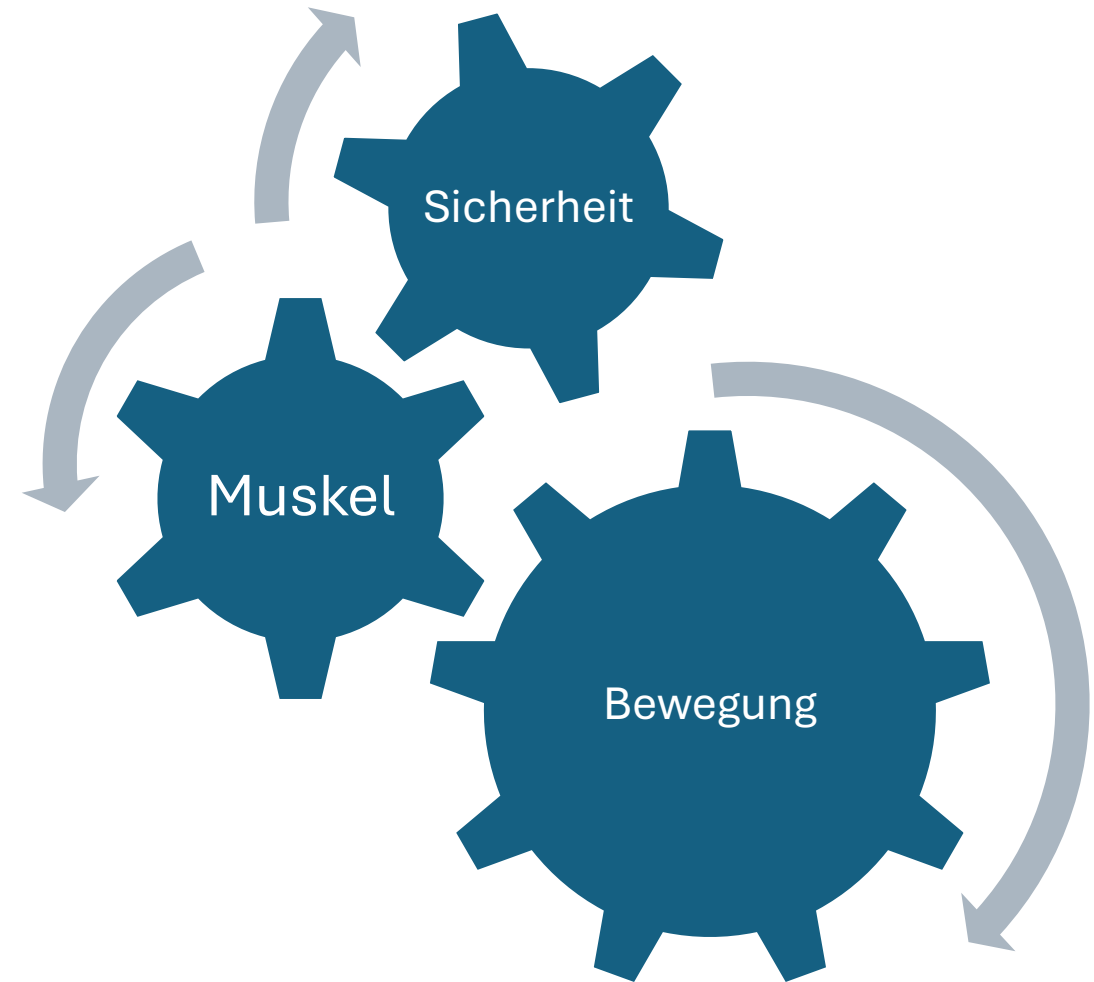
- *Gemeint ist die Spiegelung - um die Körperhaltung zu kontrollieren und sich Selbst zuzulächeln*
- *Beispiel: Judo als Kind – hilft nun, unverletzt aus Stürzen hervorzugehen*
- *No na ... gehe ich stabiler, wenn die Tasche nicht baumelt*



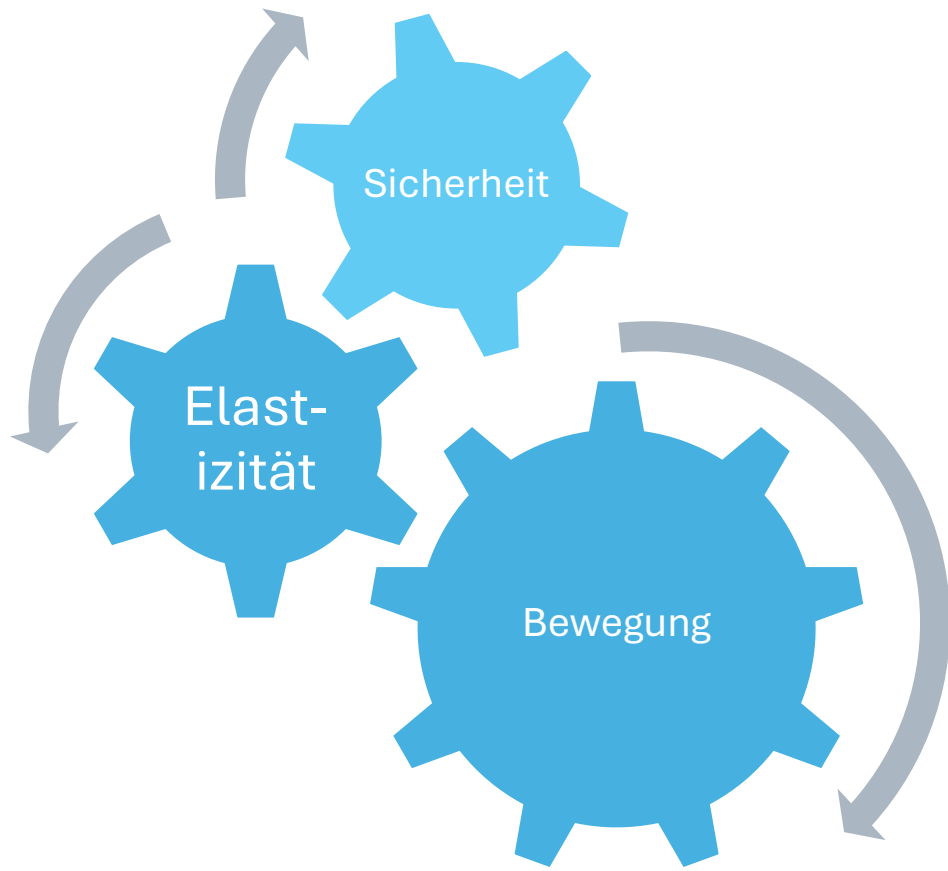
# Einfache physikalische Maßnahmen

## Erhalt der Fitness

Von Tanz bis Trainingstherapie,  
Von Yoga bis Ligretto

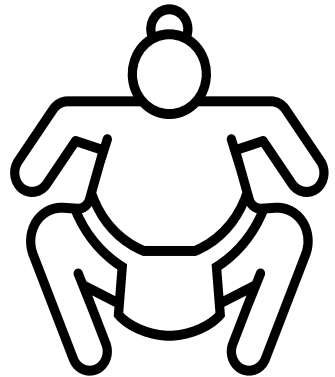
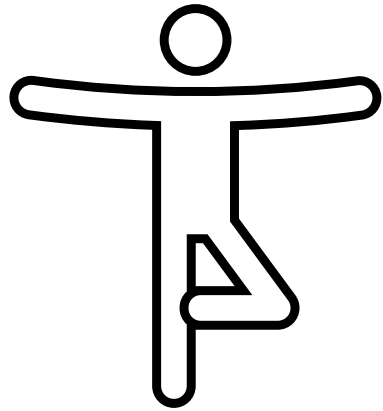


# Einfache physikalische Maßnahmen



## Dehnen

- Bei der täglichen Autofahrt
- Auf der Stiege
- Mit Terraband, Handtuch



Tipp 3:

Besser zwei Minuten  
als gar nicht

---

## Einteilung des physiologischen Gangbildes in einzelne Phasen nach Jacquelin Perry



### Englische Bezeichnung (Abkürzung)

initial contact (IC)	loading response (LR)	early mid stance (MSt)	mid stance (MSt)	late mid stance (MSt)	terminal stance (TSt)	pre swing (PSw)	initial swing (ISw)	mid swing (MSw)	terminal swing (TSw)
----------------------	-----------------------	------------------------	------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------	---------------------	-----------------	----------------------

### Deutsche Bezeichnung

Anfangskontakt	Belastungsübernahme	mittlere Standphase (frühe Phase)	mittlere Standphase	mittlere Standphase (späte Phase)	Standphasenende	Schwungphasenvorbereitung	Schwungphasenbeginn	mittlere Schwungphase	Schwungphasenende
----------------	---------------------	-----------------------------------	---------------------	-----------------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

### Anteil am Doppelschritt

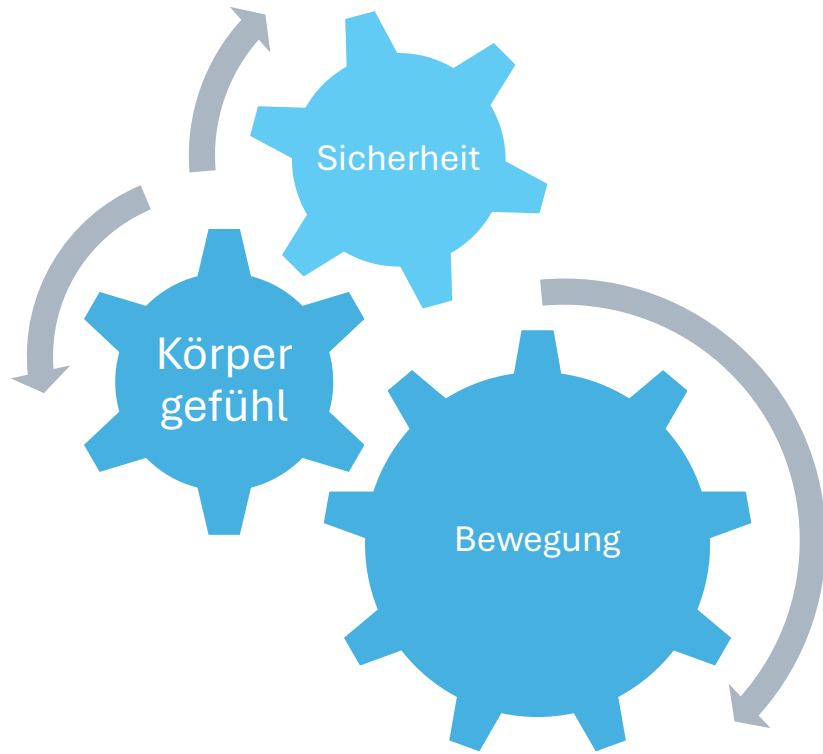
0 %	0-12 %	12-31 %	31-50 %	50-62 %	62-75 %	75-87 %	87-100 %
-----	--------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

<https://www.wikiwand.com/de/Gangphase>

Ergonomisches Gehen braucht mindestens 2,5 km/h.  
Das sind mehr als 250 Meter beim 6-Minuten Gehtest.

*Jeder Schritt hat eine Einbeinstandphase. Je weniger Sekunden das sind, desto unsicherer und langsamer ist man.*

# Einfache physikalische Maßnahmen



## Stimulation

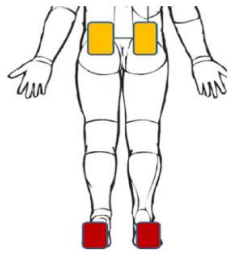
- Salz/Zuckereinreibung
- CO<sub>2</sub>
- Raps, Kirschkern, ...
- Balneo
- Elektrotherapie



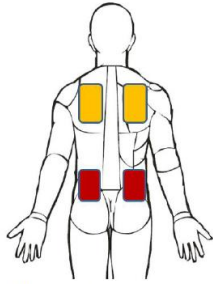
- Cordis von Hilfe für Teilbäder

- TENS: Schmerzlindernd, oberflächlich
- STIMULETTE: Muskelerhalt auch bei denervierten Anteilen
- HiToP – setzt am Nerven an, ursächliche Behandlung

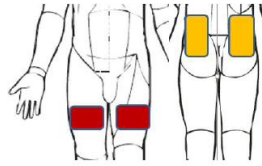




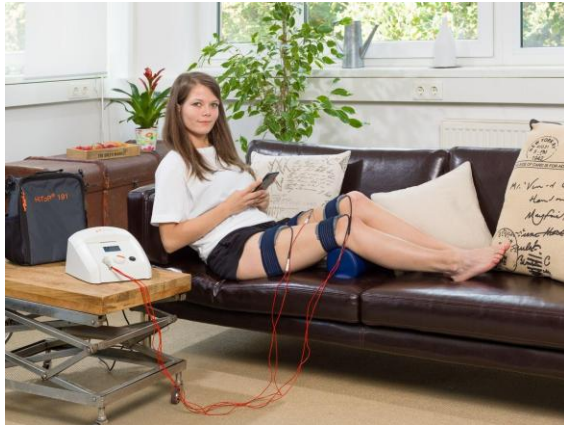
Fußsohle/LWS



Rücken oben/unten



Oberschenkel/LWS



# Hochtontherapie Anlagevarianten

---

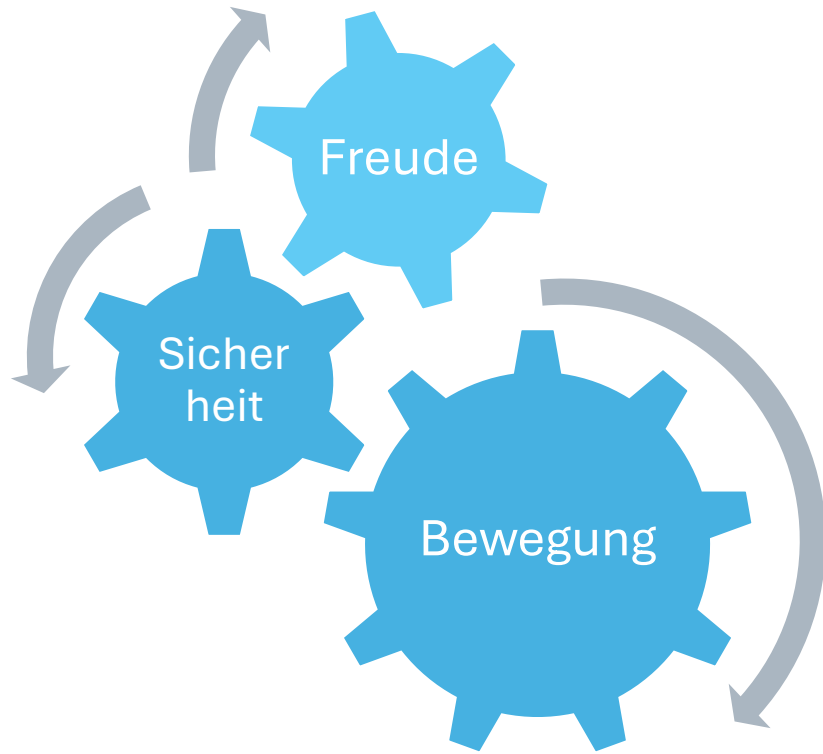


Tipp 4:

Kombinieren, variieren,  
ausprobieren

---

# Einfache physikalische Maßnahmen

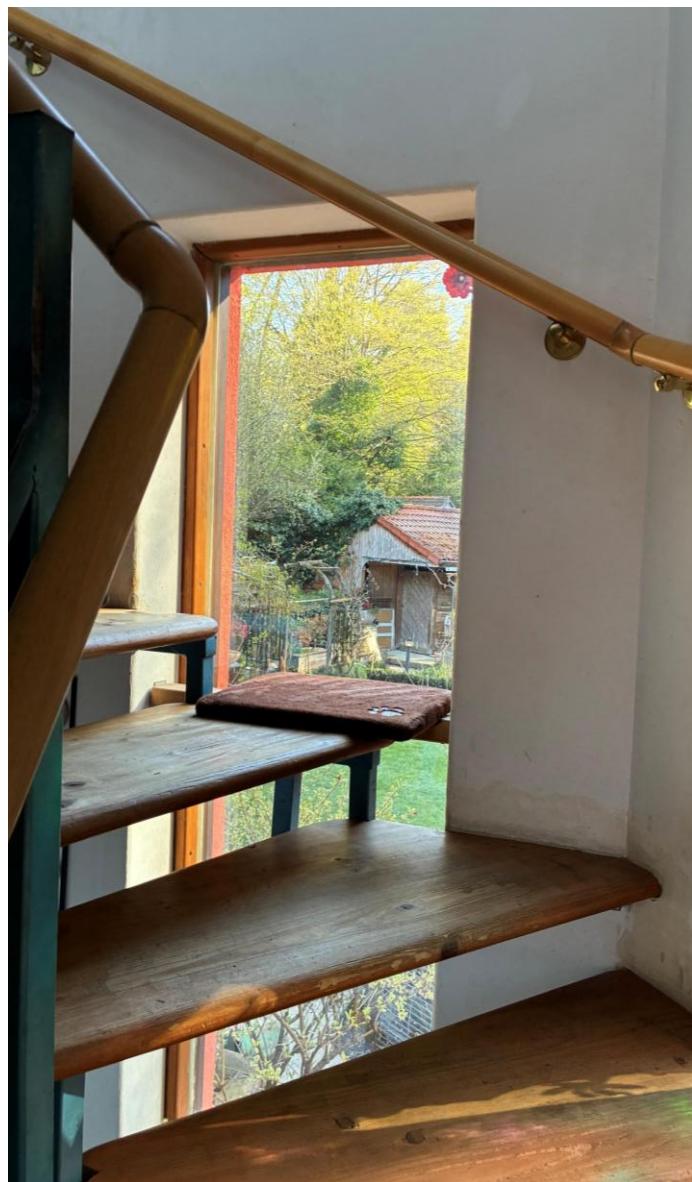


## Helper

- Stockpaar
- Orthesen
- Orthopädische Schuhe
- Anlassbezogen: Rollator, Rollstuhl, Roller, Gefährt



> Zwei Stöcke, richtige Höhe



> Stiegenhaus: Handlauf rechts und links



> Muss ich nie loslassen: wheeleo



**ATX-01**

Artikel :: Basko Deutschland  
basko.com



## Diagnose / Symptomatik: CMT Typ .... / Gangunsicherheit durch Fußfehlstellung peripherer Polyneuropathie

Bitte um Versorgung mit 1 Paar orthopädische Maßschuhe

- Abrollhilfe/Rolle
- lateral vorgezogener Absatz
- Sohlenverbreiterung
- weiches Fußbett
- Rutschleder Vorfußbereich
- Hintere Lasche zum erleichterten Halten beim Reinschlüpfen
- Absatzhöhung ..... Cm (max. .... cm)
- Knöchelhoch (nur bei .....

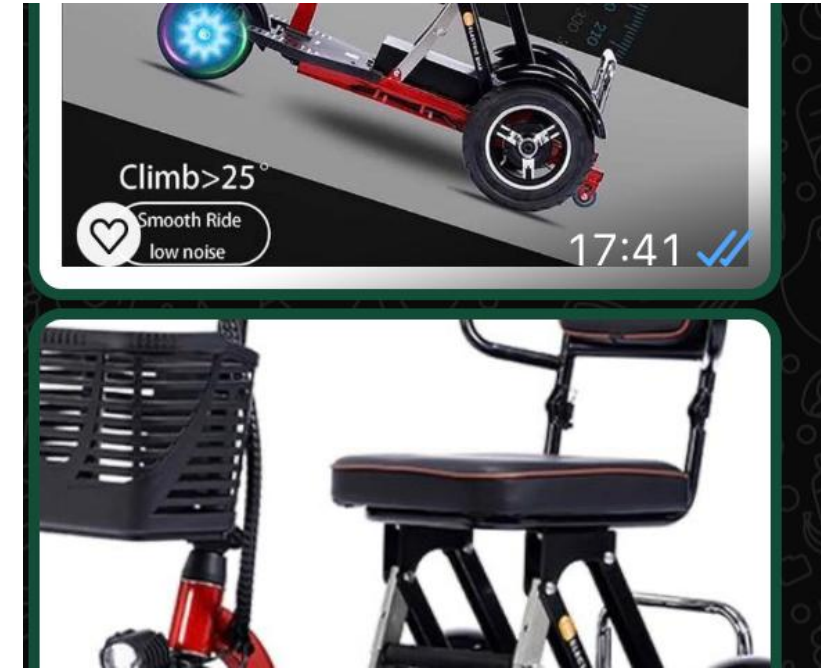
Farbe: .....  bunt

Musterverordnung auf  
[www.cmt-austria.at](http://www.cmt-austria.at)



## Elektro- Unterstützung für den Familienausflug

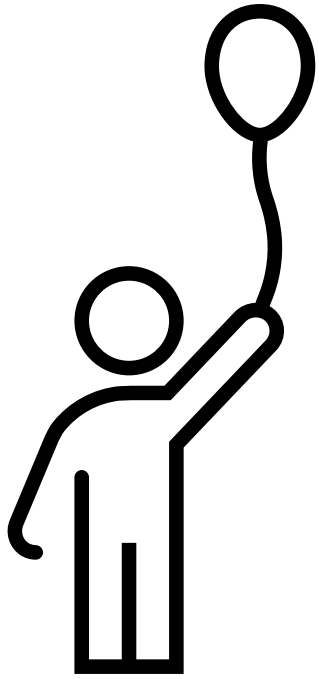
Angebot  
fotografiert im Schaufenster  
Frühwald AKH Wien April 26



Mein "Tuk-Tuk" aus dem Internet  
Suchbegriff: Seniorenroller faltbar, Mobilitätsroller  
Achtung: keine Freigabe der Batterie für Flugzeug,  
Zu viel an Steigung schafft er nicht  
Klappbare Stöcke zum Aussteigen sind im Körberl



# Mein Fahrrad



Tipp 5:

Abrollen und Balance  
weiter üben

---

Der ultimative Tipp:

**Gehen Sie auf Reha!**

# Einfache physikalische Maßnahmen

- Stöcke
- Geländer
- Schuhe
- Brille
- Struktur
- Stolperfallen vermeiden
- Bewegungsportion
- Physikalische Therapien
- Ausgleich des Energiehaushalts
- Sensible Reize
- Keep smiling



# Danke für die Aufmerksamkeit und alles Gute!

[www.schuhfriedmed.at](http://www.schuhfriedmed.at)  
[chaloupek@schuhfriedmed.at](mailto:chaloupek@schuhfriedmed.at)

[www.cmt-austria.at](http://www.cmt-austria.at)  
[service@cmt-Austria.at](mailto:service@cmt-Austria.at)

