



Leben mit Polyneuropathie

Tipps aus der Erfahrungsexpertise

Barbara Chaloupek

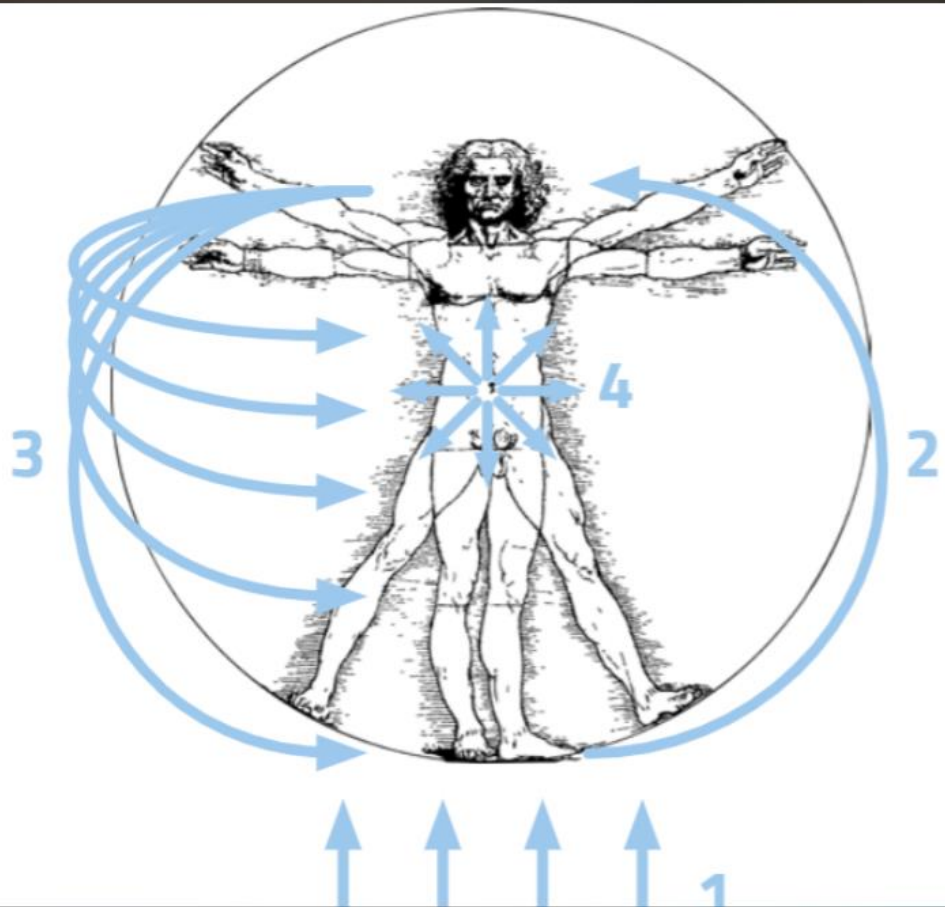
- Betroffen von Kindesbeinen an
- Seit 2018 Mitarbeiterin Dr. Schuhfried Medizintechnik
- Schriftführerin bei CMT-Austria.at



Einfache physikalische Maßnahmen

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

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.

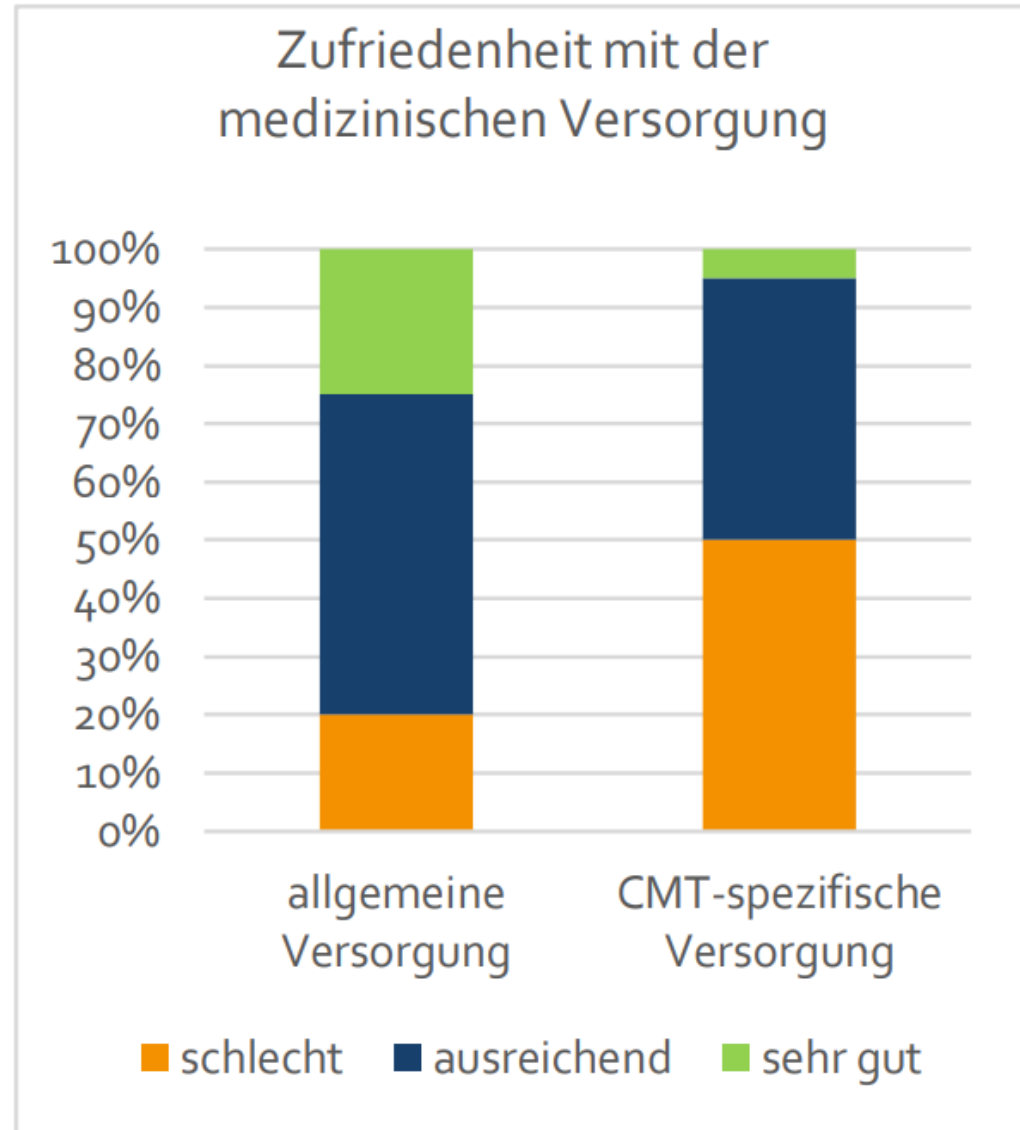


Tipp 2:

Gönnen Sie sich
Zeit für sich!

Wer hilft weiter?

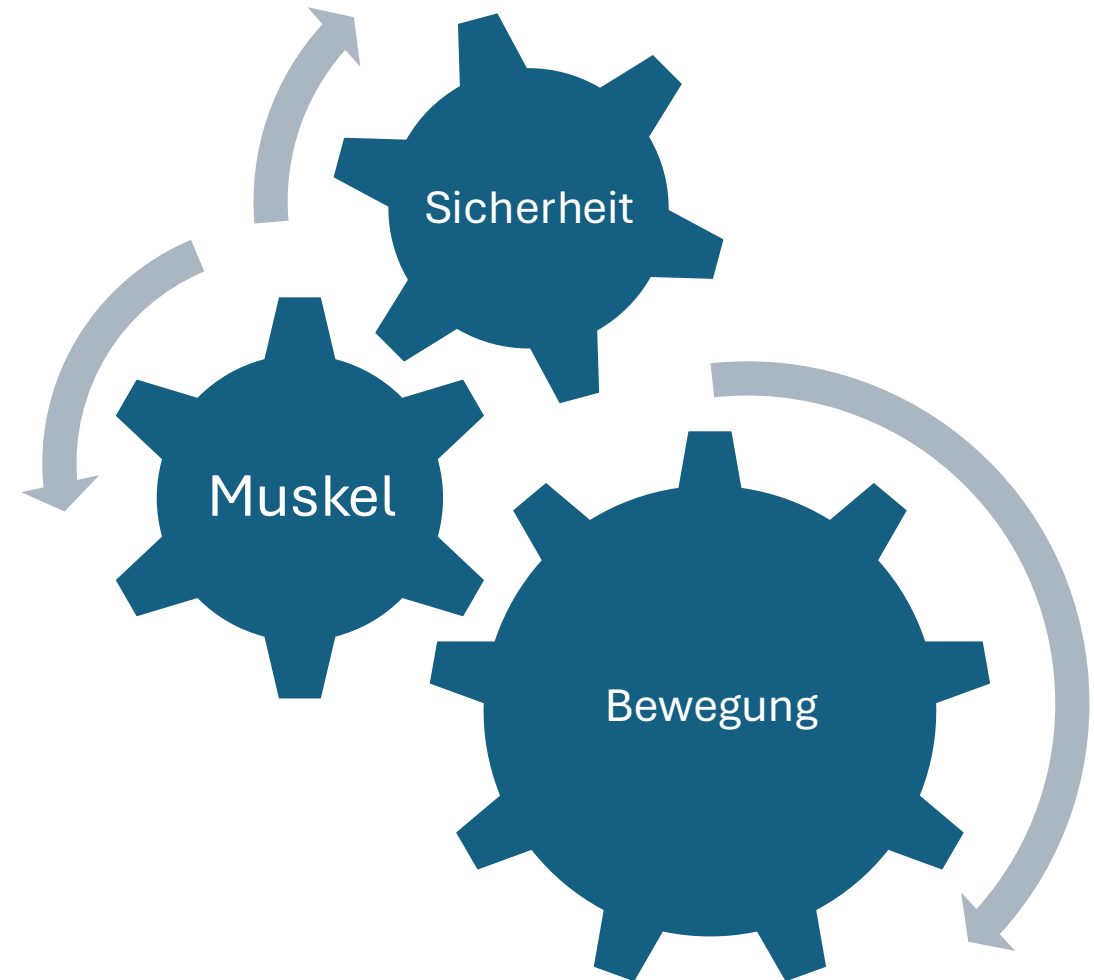
- Blick ins Schaufenster
- Blick in die Zukunft
- Hausverstand
- Kreativität
- Netzwerk
- Eigenaktivität
- Austausch in der Selbsthilfe



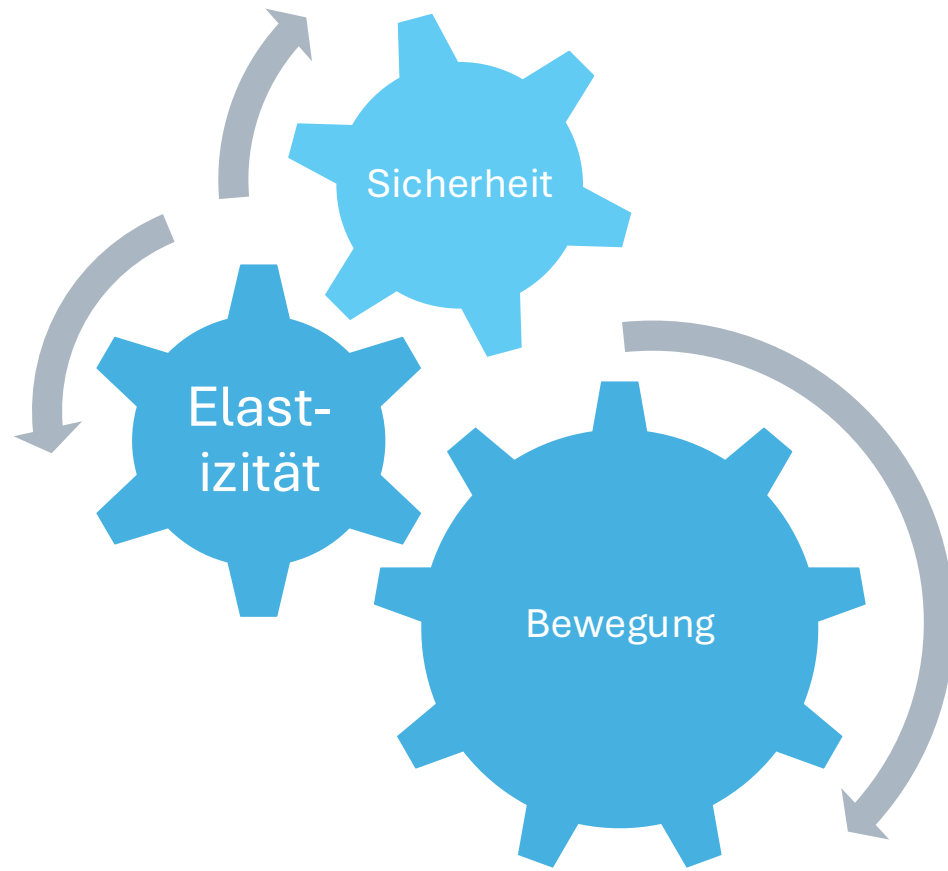
Einfache physikalische Maßnahmen

Erhalt der Fitness

Von Tanz bis Trainingstherapie,
Von Yoga bis Ligretto

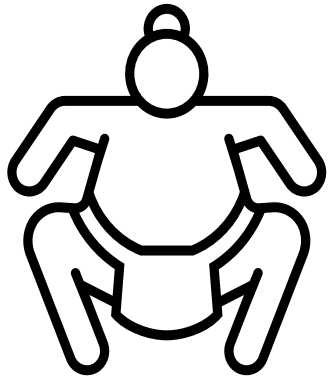
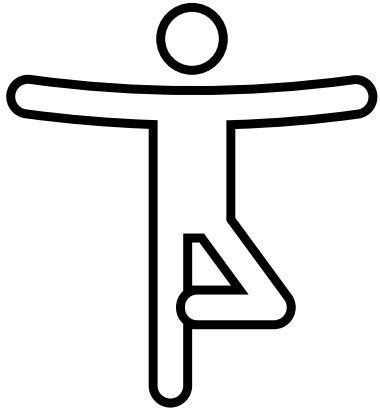


Einfache physikalische Maßnahmen



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

Anfangs-kontakt	Belastungs-Übernahme	mittlere Standphase (frühe Phase)	mittlere Standphase	mittlere Standphase (späte Phase)	Standphasen-ende	Schwung-phasen-vorbereitung	Schwung-phasenbeginn	mittlere Schwungphase	Schwung-phasenende
-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------	-----------------------------------	------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------	--------------------

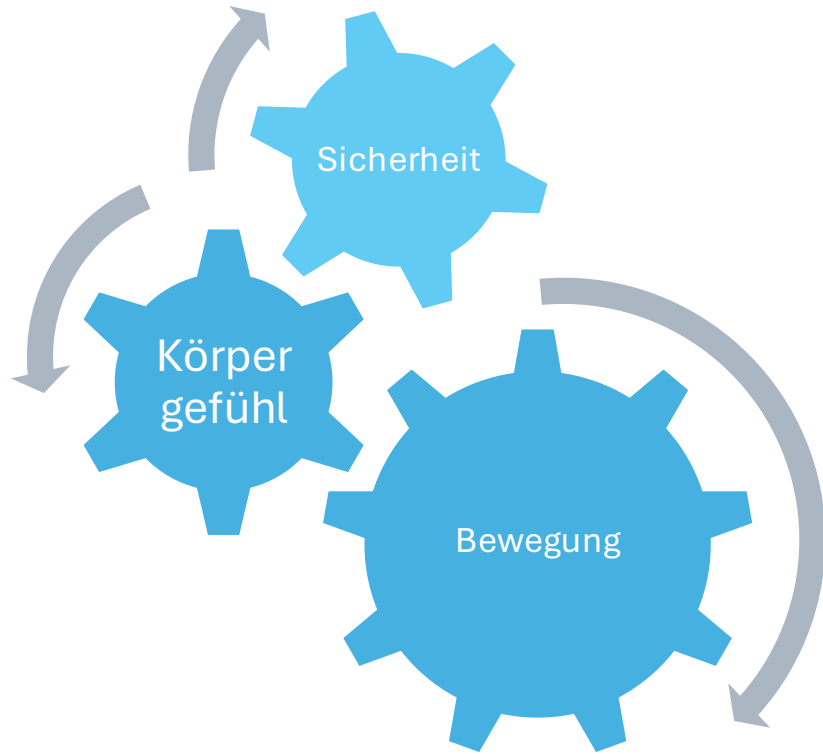
Anteil am Doppelschritt

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.

Einfache physikalische Maßnahmen



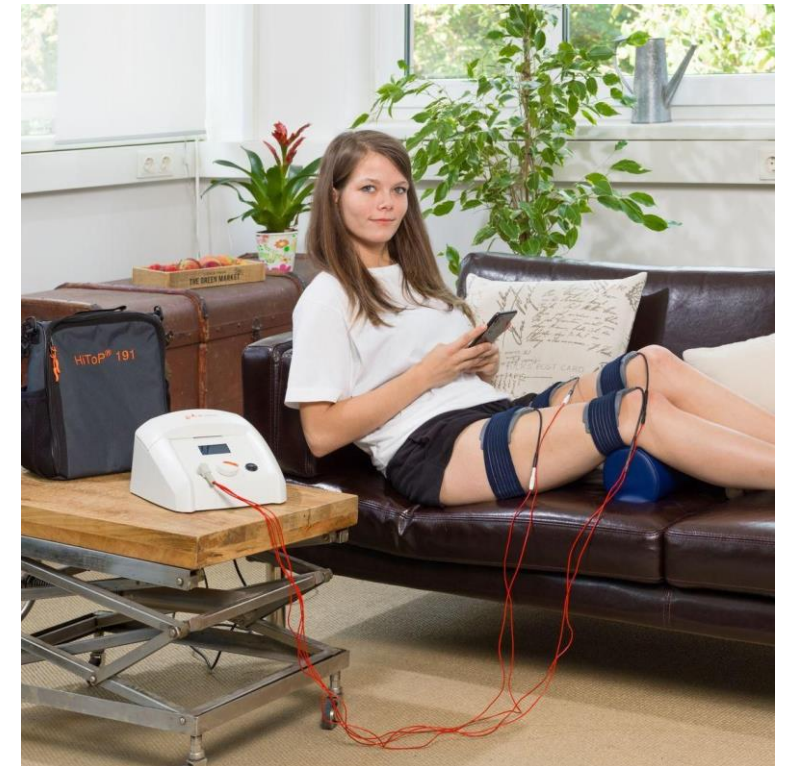
Stimulation

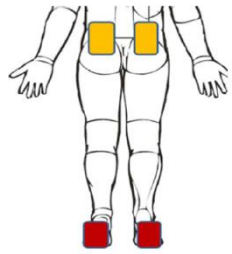
- Salz/Zuckereinreibung
- CO₂
- Raps, Kirschkern, ...
- Balneo
- Elektrotherapie



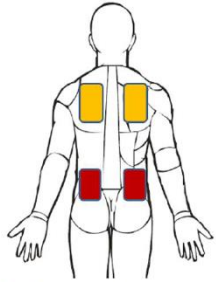
- Cordis von Hilfe für Teilbäder

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

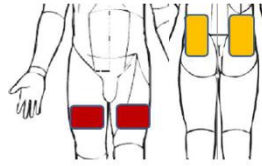




Fußsohle/LWS



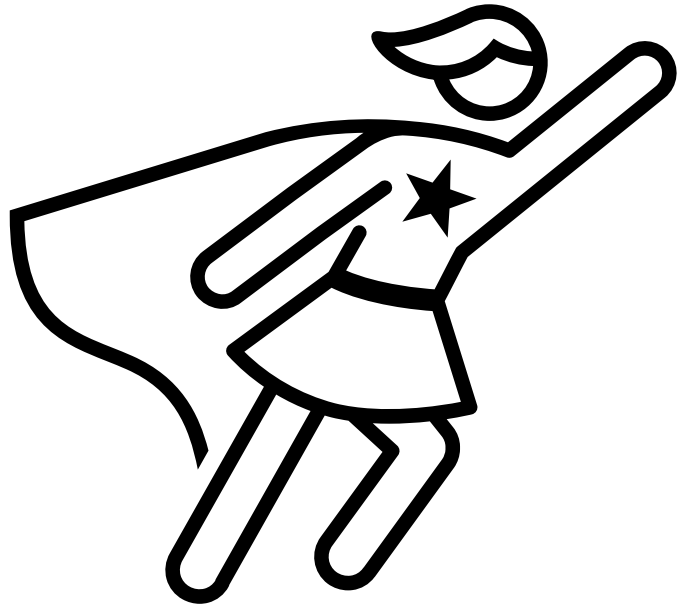
Rücken oben/unten



Oberschenkel/LWS



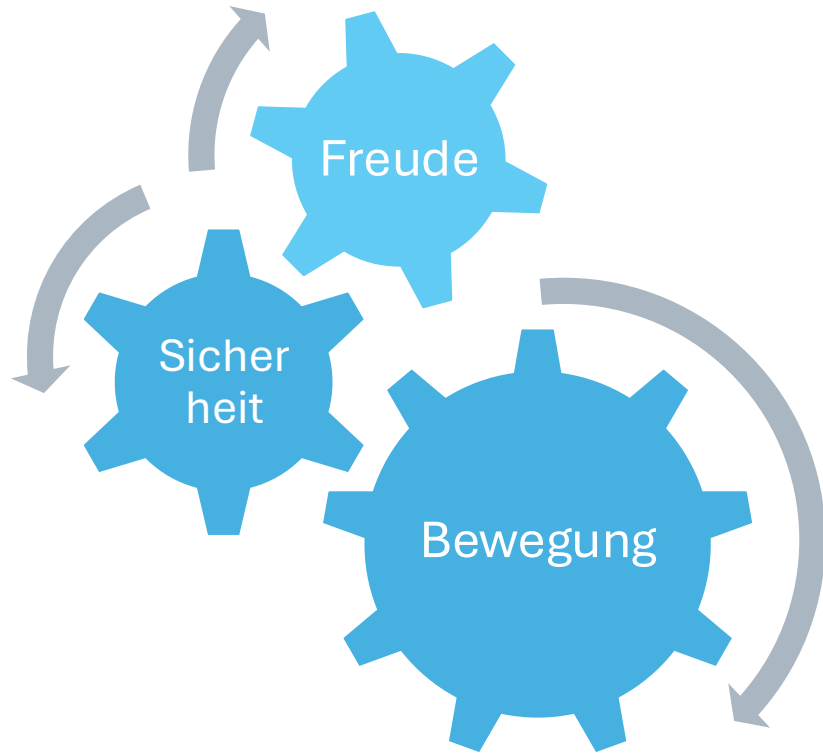
Hochtontherapie Anlagevarianten



Tipp 4:

Kombinieren, variieren,
ausprobieren

Einfache physikalische Maßnahmen



Helfer

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





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

→ Werkzeuglos FALTBAR
→ Hightech Carbon-Rahmen
→ Flugzeugtaugliche Lithium-Ionen Batterie
→ Hinterrad- & Sitzfederung
→ Bis 125 kg Benutzergewicht

FRÜHWA

NUR
13,5*
KG

PIKOULTRA
Unbeschwer
Reisen

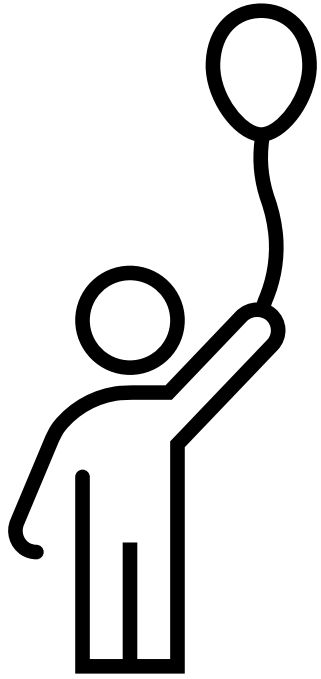
ultraleicht
dank Carbon

PIKO

* 13,5 kg ohne Batterie
mit Batterie 15,3 kg

PIKOULTRA
€5690,-





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
chaloupek@schuhfriedmed.at

www.cmt-austria.at
service@cmt-Austria.at

