

**Sehr geehrte Rehabilitandin,
sehr geehrter Rehabilitand,**

Sie haben während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme in der **Rehaklinik Schloss Schönhagen** am Vortrag zum Thema „**Sensibilitätsstörungen**“ teilgenommen. Im Fokus stand die Reduzierung von Sensibilitätseinschränkungen, insbesondere an Händen und Füßen, Taubheitsgefühlen im OP-Bereich, Bewegungseinschränkungen und die Behandlung von Narben.

Das Nervensystem

Unser Nervensystem ist wie ein Stromkreislauf aufgebaut. Es besteht aus dem zentralen Nervensystem (ZNS), das Gehirn und Rückenmark umfasst, und dem peripheren Nervensystem (PNS), das die Nerven darstellt. Nerven übertragen elektrische Impulse vom und zum ZNS. Es gibt sensible, motorische und vegetative Nervenfasern, die verschiedene Aufgaben haben, wie Temperatur, Schmerz und Muskelbewegungen zu regulieren.

Ursachen für Störungen des peripheren Nervensystems:

- Operationen
- Frakturen
- Bandscheibenvorfall
- Immobilität
- Chemotherapie

Mögliche Symptome:

- Schmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Sensibilitätsstörungen
- Schweregefühl in Armen/Beinen
- Steifheit der Gelenke
- Krämpfe

Sensibilitätsstörungen durch Chemotherapie (CIPN)

Die Chemotherapie kann die Nervenenden an Händen und Füßen schädigen, was zu Taubheitsgefühlen, Kribbeln, Überempfindlichkeit und veränderten Temperatur- und Schmerzempfindungen führen kann. Diese Symptome können das Gleichgewicht beeinträchtigen.

Sensibilitätsstörungen nach Operationen

Operationen können Nerven schädigen, was zu Sensibilitätsstörungen im OP-Bereich (z.B. Brust oder Darm) führt. Auch angrenzende Bereiche wie Achsel, Oberarm oder Oberkörper können betroffen sein. Verletzte periphere Nerven haben die Fähigkeit zur Regeneration. Diesen Prozess können Sie aktiv unterstützen.

Sensibilitätstraining

Das Ziel des Sensibilitätstrainings ist es, die Regeneration der Nerven zu fördern. Hierbei können verschiedene Materialien helfen, z. B.:

- Waschlappen, Peelingprodukte/-handschuhe
- Babyhaarbürste, elektrische Zahnbürste
- Handtuch, Erbsen-, Reis- oder Maiskisten
- Igelbälle, Fingermassagering
- Honig, Öl & Zucker

Wichtig ist, dass Sie auch intakte Bereiche behandeln, um dem Körper eine Vorlage zu geben.

Variieren Sie die Reize, um Gewöhnungseffekte zu vermeiden.

Narbenbehandlung

Narben entstehen als Ersatzgewebe und sind weniger elastisch als normale Haut. Um die Elastizität der Narbe zu steigern, können Sie:

- Leichte Massage mit Narbencremes oder Feuchtigkeitscremes durchführen
- Honigbehandlungen (nur auf Narben, die min. 3 Monate geschlossen sind)

Achten Sie darauf, auf Schmerzen während der Behandlung zu reagieren und langsam zu beginnen.

Nervenmobilisation

Durch gezielte Übungen kann die Gleitfähigkeit der Nerven verbessert werden. Hierbei orientieren wir uns am Konzept der „Nervenmobilisation nach David Butler“.

Übung:

- Ausgangsposition: Stehend oder sitzend, Arm seitlich ausstrecken.
- Bewegung: Die Hand im Handgelenk nach hinten führen und wieder zurück in die Ausgangsposition
- Bewegung: Die Hand im Handgelenk nach hinten führen und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Bewegung 10 Mal.

Führen Sie diese Übung an beiden Armen durch, achten Sie auf Ihre Schmerzgrenze, und wiederholen Sie sie 2–3 Mal täglich.

