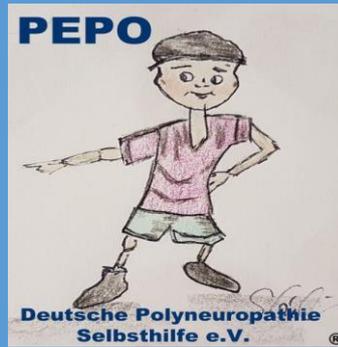


# Polyneuropathie

Selbsthilfegruppen in Iserlohn  
SHG Iserlohn, SHG Letmathe, SHG Hemer  
SHG Lenne-MK

[www.pepos-maerkischer-kreis.de](http://www.pepos-maerkischer-kreis.de)



## SHG Let GK Bericht 5.9.24

Der Gesprächskreis war mit 19 Teilnehmern sehr gut besucht. Wir konnten 3 Neue begrüßen und hörten uns aufmerksam ihre Beschwerden an. Die von den Neurologen vermuteten Ursachen reichten von der altersbedingten PNP bis zu den festgestellten Missempfindungen mit schmerzhaften Einflüssen in den Füßen und Unterschenkeln. Es kamen Ursachen von schmerzhaften Schüben zur Sprache. Ein Betroffener beschrieb besonders starke Schmerzen, spät abends bis in die Nacht, nach spätem Genuss von Süßigkeiten. An diesen Merkmalen konnten sich Einige identifizieren.



Eine Teilnehmerin brachte einen bestehenden Nordic-Walking-Kurs in Letmathe mit regelmäßigen Übungszeiten ins Gespräch. Hier wird jemand die Übungszeiten erfragen. Eine Betroffene ist im Internet auf Physio-Übungen von Christian Bitzer aufmerksam geworden. Er bietet speziell für PNP-Betroffene Dehnungsübungen der Fuß- und Unterschenkel-Muskulatur auf You Tube an, ebenso Gleichgewichtsübungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Von einem weiteren Betroffenen wurden eine Akkupessurmatte und eine Rüttelplatte als bewährtes Trainingsgerät empfohlen. Die Geräte werden zu einem der nächsten Treffen in der Gruppe vorgestellt.

RLS; Restless Legs Syndrom, unruhige Beine mit schmerzhaften Missempfindungen und starkem Bewegungsdrang. Hier konnten wir von einer bestehenden pers. Beziehung zu einer RLS-SHG, in unserer Nähe, erfahren. Hier wird Kontakt aufgenommen.