



## Drei Übungen zur Linderung von Polyneuropathiebeschwerden (Nervenempfindlichkeitsstörung)

Dauer jeder Einheit: 20 Sekunden

Pause zwischen den Einheiten: 40 Sekunden, Wiederholungen: 3

- 
  - Ausgangsposition: Füße leicht versetzt nebeneinander, Knie leicht gebeugt
  - Arme seitlich nach oben führen, Position für 20 Sekunden halten
- 
  - Utensilien: Ball und Balance-Pad
  - Ausgangsposition: Stand auf Balance-Pad mit leicht gebeugten Knien
  - Ball von einer Hand in die andere werfen
  - Alternative: Ball gegen eine Wand werfen
- 
  - Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, leicht gebeugte Knie
  - Beide Arme ausstrecken, Position für 20 Sekunden halten

## Drei Übungen zur Knochenstärkung

Dauer jeder Einheit: 1 Minute

Pause zwischen den Einheiten: 15 Sekunden, Wiederholungen: 2-4

- 
  - Ausgangsposition: Bequem hinstellen oder -setzen
  - Eine Minute lang kraftvoll in die Hände klatschen
- 
  - Treppe 30 bis 60 Sekunden lang auf- und absteigen
- 
  - Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand
  - 6 Mal auf und ab hüpfen (variable Sprunghöhe), Pausen zwischen den Einheiten: 30 bis 60 Sekunden
  - Alternative: So weit wie möglich nach vorne hüpfen oder auf einem Bein
  - Nicht durchführen bei Knochenbruchgefahr!

## Drei Übungen zur Besserung von Fatigue (Müdigkeit und Erschöpfung)

Wiederholungen: 3-5

- 
  - Ausgangsposition: Flach auf den Rücken legen
  - Beine anwinkeln (rechter Winkel im Kniegelenk), Arme flach auf den Boden legen, Becken nach oben anheben, Position für 10-15 Sekunden halten, danach Becken wieder absenken
- 

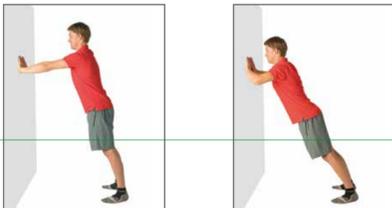
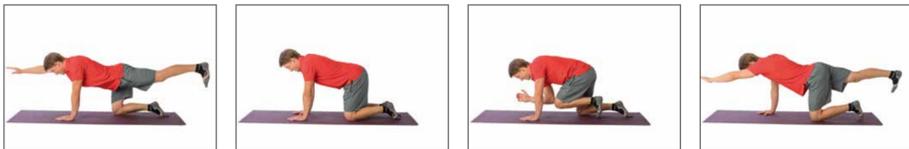
**!** Nur für Patientinnen ohne Knochenmetastasen

  - Ausgangsposition: Leicht gebeugte Knie
  - Hände an den Kopf legen (rechter Winkel im Schultergelenk), Oberkörper nach vorne beugen, langsam um 90 Grad nach links und nach rechts drehen
- 
  - Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand
  - Arme im 90° Winkel seitlich anheben (Handflächen nach oben), Arme abwechselnd etwa 30 cm nach hinten und vorne bewegen (zügige Geschwindigkeit), Dauer: 20 bis 30 Sekunden, Pausen zwischen den Einheiten: 10 Sekunden
  - Alternative: Kleine Kreisbewegungen mit den Armen, oder Handflächen nach hinten oder unten zeigen lassen

## Drei Übungen zur Linderung von Gelenkschmerzen und Wechseljahresbeschwerden

Durchführung jeder Einheit: 8-12 Mal

Pause zwischen den Einheiten: 60 Sekunden, Wiederholungen: 1-2

- 
  - Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand
  - Arme gerade nach vorne ausstrecken, Knie beugen und Gesäß absenken (bis Oberschenkel parallel zum Boden), danach zurück zur Ausgangsposition
- 
  - Ausgangsposition: Vor eine Wand stellen, Arme ausstrecken, sodass Handflächen die Wand berühren; nun eine Fußlänge zurückgehen
  - Mit ausgestreckten Armen nach vorne an die Wand kippen (Handflächen liegen komplett auf, Finger nach oben), Arme beugen (rechter Winkel in Ellenbogengelenken), langsam abstoßen bis Erreichen der Ausgangsposition
  - Alternative: Gesundheits-Liegestütze. Knie während der gesamten Übung auf dem Boden lassen, sodass nur der Oberkörper nach unten und oben bewegt wird
- 
  - Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand
  - Linkes Bein und rechten Arm gleichzeitig ausstrecken, Position für 1 Sekunde halten, Bein und Arm nah an den Körper heranziehen (Knie und Ellenbogen berühren sich unterhalb der Brust), danach Seitentausch
  - Alternative: Übung im Stehen durchführen