

Physiotherapie bei FNS – das Wichtigste auf einer Seite

Mitgebracht von Ihrer Patientin oder Ihrem Patienten – als Gesprächsangebot, nicht als Vorgabe.

- **FNS:** Das Nervensystem ist intakt, gestört ist die Funktion – wie Software, nicht Hardware. Die Symptome sind real und unwillkürlich – und grundsätzlich rückbildungsfähig.
- **Der Schlüssel:** Je mehr Aufmerksamkeit auf dem Symptom liegt, desto stärker wird es. Unter Ablenkung wird die Funktion besser – das ist kein Widerspruch, sondern das Krankheitsmerkmal.
- **Daraus folgt:** Nicht konzentriert „am Symptom“ üben (wie nach Schlaganfall), sondern die erhaltenen automatischen Bewegungsmuster anspringen lassen. „Ablenkung“ heißt dabei nicht Psychotherapie, sondern Übungsgestaltung.

Drei Dinge zum Ausprobieren – gleich in der nächsten Stunde

- 1 Rückwärts zählen beim Gehen.** Statt „Konzentrieren Sie sich aufs Bein“: beim Gehen von 100 in Siebenerschritten rückwärts zählen lassen. Das Gangbild wird oft sofort flüssiger – weil das Bein keine Aufmerksamkeit bekommt. Den Unterschied benennen, gern per Handyvideo zeigen.
- 2 Ball statt Bein.** Im Stehen oder Gehen einen Ball zuwerfen oder prellen lassen. Die Aufmerksamkeit ist am Ball – Gleichgewicht und Standbein arbeiten automatisch mit. Auch gut: zügiges Gehen nach Musik oder Metronom statt langsamem, bewusstem Gehen.
- 3 Tremor umlenken.** Mit der weniger betroffenen Hand einen vorgegebenen Takt klatschen oder tippen lassen – der Tremor übernimmt den Rhythmus. Dann den Takt schrittweise verlangsamen, bis Ruhe eintritt.

Bitte möglichst vermeiden

- Ruhigstellung, Schienen, Gips – kann deutlich verschlechtern
- Überwiegend passive Maßnahmen (Dauer-Hands-on, Massage als Hauptinhalt)
- Neue Gehhilfen oder Rollstuhl in der Akutphase; wenn nötig: befristet, mit Plan zur schrittweisen Reduktion

Für Betroffene – so können Sie das Blatt übergeben: „Ich habe eine Funktionelle Neurologische Störung – die verhält sich in der Therapie etwas anders. Vielleicht hilft uns dieses Blatt bei der Planung.“

Sie möchten es genauer wissen? Die ausführliche Fassung dieses Blatts – mit sechs Behandlungsbeispielen, Hintergrund und allen Quellenangaben – gibt es kostenlos auf **www.netzwerk-fns.de**.

Fachliche Grundlage: Nielsen G, Stone J, et al. Physiotherapy for functional motor disorders: a consensus recommendation. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2015;86:1113-1119 – sowie Deutsche Gesellschaft für Neurologie: S2k-Leitlinie Funktionelle Bewegungsstörungen, AWMF 030-148, Februar 2026. Volltexte frei zugänglich.

Netzwerk FNS – Patientennetzwerk für Funktionelle Neurologische Störungen

www.netzwerk-fns.de · kontakt@netzwerk-fns.de

Bundesverband in Gründung · Stand: September 2026 · Ersetzt keine individuelle klinische Entscheidung. Darf für die Patientenversorgung frei kopiert werden.