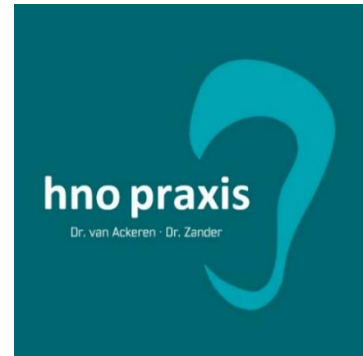


Übungsprogramm bei Fazialisparese

Patienteninformation zur Gesichtsgymnastik

Wichtige Hinweise vor dem Üben



Allgemeine Übungsregeln

- Führen Sie alle Übungen vor einem Spiegel in aufrechter Sitzhaltung durch
- Üben Sie 3× täglich mit je 3–10 Wiederholungen pro Übung
- Halten Sie jede Position 5–10 Sekunden, dann entspannen
- Achten Sie darauf, dass die gesunde Gesichtseite nicht zu stark mitarbeitet
- Machen Sie Pausen zwischen den Übungen (1–2 Minuten)
- Bei unerwünschten Mitbewegungen: Pause einlegen und Muskulatur massieren

Vorbereitung und Unterstützung

- Massieren Sie Ihr Gesicht sanft vor dem Üben, zwischendurch und bei Schmerzen
- Verwenden Sie Temperaturreize zur Stimulation: Eiswürfel, warme Kompressen oder „Eis am Stiel“
- Eine Zahnbürste kann zur sanften Stimulation der betroffenen Seite eingesetzt werden
- Schaffen Sie eine ruhige, entspannte Atmosphäre – nehmen Sie sich Zeit
- Üben Sie am besten eine halbe Stunde vor dem Essen

Augenschutz nicht vergessen

- Befeuchten Sie Ihre Augen regelmäßig mit Augentropfen (nach ärztlicher Empfehlung)
- Tragen Sie tagsüber eine Sonnenbrille zum Schutz vor Sonne, Staub und trockener Luft
- Vermeiden Sie Räume mit Klimaanlage
- Verwenden Sie nachts ggf. einen Uhrglasverband

Übungen für Stirn und Augen



Übung 1: Augenbrauen hochziehen

1. Ziehen Sie beide Augenbrauen hoch und runzeln Sie die Stirn, sodass sich gleichmäßige Falten bilden
2. Legen Sie den Zeigefinger über die Augenbraue und üben Sie leichten Zug nach oben zur Unterstützung aus
3. Stellen Sie sich bildlich eine positive, überraschende Situation vor
4. Position 10 Sekunden halten, dann entspannen
5. 10× wiederholen

Übung 2: Augenbrauen zusammenziehen (grimmig gucken)

1. Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen, als würden Sie böse schauen
2. Position 5–10 Sekunden halten
3. Entspannen und der Bewegung nachspüren
4. 5–10× wiederholen

Übung 3: Augen schließen

1. Schließen Sie beide Augen sanft, ohne die Stirn zu verkrampfen
2. Helfen Sie vorsichtig beim Lidschluss nach, indem Sie mit dem Zeigefinger leichten Zug auf dem Oberlid nach unten ausüben
3. Versuchen Sie, die Übung mindestens 10 Sekunden durchzuführen
4. 10× wiederholen

Übung 4: Augen zusammenkneifen

1. Kneifen Sie beide Augen fest zusammen (rechts und links getrennt üben)
2. Erzeugen Sie Falten an den äußeren Augenwinkeln
3. Position 5–10 Sekunden halten
4. 8–10× wiederholen

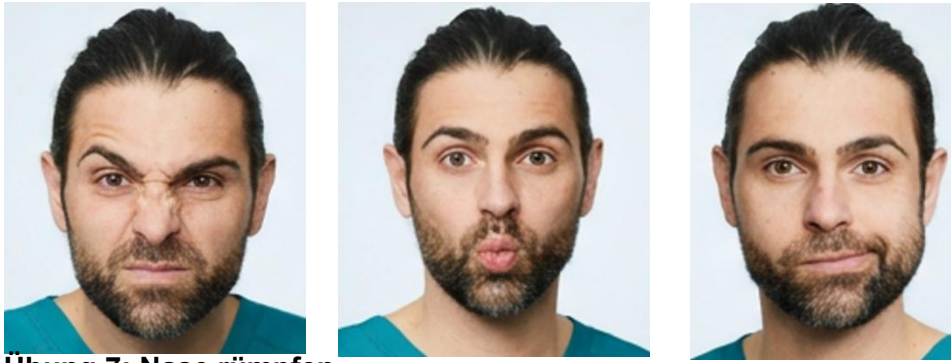
Übung 5: Augenmuskeln trainieren (Blickrichtung)

1. Blicken Sie abwechselnd nach rechts oben und links unten, der Kopf bleibt dabei ruhig
2. Wiederholen Sie die Übung auch in die Gegenrichtung
3. Als Steigerung: Kreise, Achten, Schleifen mit den Augen „zeichnen“
4. Jede Übung mindestens 10 Sekunden durchführen
5. Nach jeder Übung kurz entspannen

Übung 6: Fixationsübung

1. Halten Sie auf Augenhöhe einen Zeigefinger und fixieren Sie Ihren Fingernagel
2. Schließen Sie beide Augen und stellen Sie sich weiterhin Ihren Fingernagel vor
3. Öffnen Sie die Augen wieder und fixieren Sie erneut den Nagel
4. 10× wiederholen

Übungen für Nase und Wangen



Übung 7: Nase rümpfen

1. Lächeln Sie mit geschlossenem Mund
2. Rümpfen Sie die Nase – Augenbrauen und Stirn dürfen sich dabei kräuseln
3. Gerne auch den Mund einsetzen
4. 10× wiederholen, danach Nase, Stirn, Augenbrauen und Mund entspannen

Übung 8: Wangen aufpusten

1. Blasen Sie Ihre Wangen so stark wie möglich auf
2. Ziel ist es, keine Luft entweichen zu lassen
3. Position 10 Sekunden halten
4. 8–10× wiederholen

Übung 9: Wangen hohl machen (Fischmund)

1. Ziehen Sie Ihre Wangen ein, als würden Sie einen „Fischmund“ machen
2. Pressen Sie die Wangen fest gegen die Zähne
3. Position 5–10 Sekunden halten
4. 8–10× wiederholen

Übung 10: Luftblase verschieben

1. Pusten Sie eine Wange auf und halten Sie die Luft
2. Verschieben Sie die Luftblase langsam von einer Wange zur anderen
3. Mehrmals hin und her wechseln
4. 5–8× wiederholen

Übungen für Mund und Lippen



Übung 11: Lächeln mit geschlossenem Mund

1. Ziehen Sie beide Mundwinkel nach oben (symmetrisches Lächeln)
2. Lippen bleiben geschlossen
3. Position 5–10 Sekunden halten
4. 8–10× wiederholen, zwischendurch Wangen massieren

Übung 12: Lächeln mit geöffnetem Mund (Zähne zeigen)

1. Ziehen Sie beide Mundwinkel weit nach oben, Zähne sind sichtbar
2. Legen Sie die Zeigefinger seitlich an die Mundwinkel (über Nasolabialfalte)
3. Helfen Sie durch leichten Zug nach außen und oben beim Lächeln nach
4. Position mindestens 10 Sekunden halten
5. 10× wiederholen

Übung 13: Einseitiges Lächeln (rechts)

1. Ziehen Sie nur den rechten Mundwinkel nach oben
2. Mit dem Zeigefinger unterstützen, falls nötig
3. Position 5–10 Sekunden halten
4. 5–8× wiederholen

Übung 14: Einseitiges Lächeln (links)

1. Ziehen Sie nur den linken Mundwinkel nach oben
2. Mit dem Zeigefinger unterstützen, falls nötig

3. Position 5–10 Sekunden halten
4. 5–8× wiederholen

Übung 15: Mund spitz machen (Kussmund)

1. Formen Sie Ihre Lippen zu einem Kussmund
2. Alternativ: Spitzen Sie die Lippen, als ob Sie pfeifen wollten
3. Position mindestens 10 Sekunden halten
4. 8–10× wiederholen

Übung 16: Kussmund mit aufgeblasenen Backen

1. Formen Sie Ihre Lippen zu einem Kussmund und blasen Sie dabei die Backen auf
2. Ziel: Keine Luft entweichen lassen
3. Position mindestens 10 Sekunden halten
4. 8–10× wiederholen

Übung 17: Obere Zähne zeigen

1. Ziehen Sie die Oberlippe hoch, sodass die oberen Zähne sichtbar werden
2. Position 5–10 Sekunden halten
3. 5–8× wiederholen

Übung 18: Untere Zähne zeigen

1. Ziehen Sie die Unterlippe nach unten, sodass die unteren Zähne sichtbar werden
2. Position 5–10 Sekunden halten
3. 5–8× wiederholen

Übung 19: Oberlippe nach innen ziehen

1. Ziehen Sie die Oberlippe nach innen über die oberen Zähne
2. Position 5–10 Sekunden halten
3. 5–8× wiederholen

Übung 20: Unterlippe umklappen (Schmollen)

1. Klappen Sie die Unterlippe nach außen um, als würden Sie schmollen
2. Position 5–10 Sekunden halten
3. 5–8× wiederholen

Übung 21: Vokalübungen

1. Sprechen Sie laut und übertrieben die Vokale: A – E – I – O – U
2. Achten Sie auf deutliche Lippenbewegungen
3. Jeder Vokal 5× laut und deutlich aussprechen
4. Diese Übung lässt sich gut beim Zeitunglesen in den Alltag einbauen

Übungen für Zunge, Kinn und Hals

Übung 22: Zunge herausstrecken

1. Strecken Sie die Zunge gerade heraus (Richtung Kinn)
2. Dann zur Nase, nach rechts und nach links
3. Jede Richtung 5–8× wiederholen
4. Position jeweils 3–5 Sekunden halten

Übung 23: Mundwinkel nach außen ziehen, Hals anspannen

1. Ziehen Sie die Mundwinkel nach außen und unten
2. Spannen Sie gleichzeitig den Hals an, sodass Halsfalten sichtbar werden
3. Position 5–10 Sekunden halten
4. 5–8× wiederholen

Entspannungsübungen

Gesichtsmassage

1. Streichen Sie mit beiden Händen flächig die Stirn seitlich entlang der Augenbrauen aus
2. Massieren Sie sanft die Wangen mit kreisenden Bewegungen
3. Streichen Sie die Gesichtsmuskeln immer wieder aus und lockern Sie sie
4. Legen Sie die Handflächen flach auf Wangen/Lippen zur Entspannung (jeweils einige Sekunden)
5. Diese Übung gut als Abschluss aller Übungen durchführen

Entspannung der Augenpartie

- Legen Sie beide Daumenkuppen unterhalb der Augenbrauen in die Augenhöhle
- Sanfter Druck oder leicht kreisende Bewegungen massieren dort entstandene Verspannungspunkte
- Hilft bei der Entspannung nach Augenübungen

Tipps für den Alltag

Übungen in den Alltag einbauen

- Lesen Sie morgens Abschnitte Ihrer Zeitung laut und deutlich vor
- Führen Sie beim Trinken Übungen mit einem Strohhalm durch
- Üben Sie Gesichtsmimik bewusst bei alltäglichen Tätigkeiten (z.B. beim Zähneputzen vor dem Spiegel)
- Werden Sie kreativ und gewöhnen Sie sich eine Alltagsroutine an

Bei Essen und Trinken

- Falls Flüssigkeit über den Mundwinkel ausläuft, unterstützen Sie den Mundschluss mit den Fingern
- Achten Sie nach dem Essen auf gute Mundhygiene
- Entspannen Sie die beübte Muskulatur nach den Mahlzeiten

Wichtige Erinnerungen

- Geduld haben – die Rückbildung der Lähmung erfordert viel Zeit

- Regelmäßig üben ist der Schlüssel zum Erfolg
- Ruhephasen einhalten – Ihr Körper braucht Zeit zur Heilung
- Synkinesien vermeiden – nur die beabsichtigte Muskulatur bewegen
- Aktiv am Leben teilnehmen – erklären Sie Ihrem Umfeld Ihre Situation

Bei Fragen oder Unsicherheiten vereinbaren Sie einen Termin in unserer Sprechstunde. Wir nehmen Ihre Beschwerden ernst und begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Im Namen des gesamten Teams Dr. van Ackeren und Dr. Zander

Viel Erfolg beim Üben und gute Besserung!