



Übungsprogramm bei Lähmung der Gesichtsmuskulatur



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

eine Gesichtsnervenlähmung (Fazialisparese) kann aus verschiedenen Gründen (Tumor, Entzündung, Schlaganfall, idiopathisch, etc.) auftreten. Je nach klinischer Ausprägung geht sie mit Veränderungen von Mimik, Mundbewegungen, Lidschluss und Sprechen einher.

Wir haben für Sie in diesem Heft ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt und empfehlen Ihnen, die angekreuzten Übungen 5x täglich mit jeweils drei Wiederholungen auszuführen.

Damit Sie die Beweglichkeit von Stirn, Auge, Nase, Mund, Lippen und Kinn wiedererlangen, sollten Sie intensiv üben. Zur Unterstützung und Kontrolle bietet sich der Blick in einen Handspiegel an.

Am Ende des Heftes finden Sie eine Tabelle, in der Sie die Anzahl Ihrer Trainingseinheiten selbst dokumentieren können.

Viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen Ihr

Team der Physiotherapeuten
am Alfred Krupp Krankenhaus

Bitte beachten Sie:

- Vor dem Üben, zwischendurch und bei Schmerzen das Gesicht sanft massieren.
- Beim Üben immer mit der Stirn beginnen – das Kinn kommt zum Schluss.
- Beachten Sie, dass die gesunde Gesichtsseite nicht zu stark arbeitet.
- Temperaturreize („Eis am Stiel“) sowie Massagen mit einer weichen Bürste, einer elektrischen Zahnbürste (Vibration) oder einem harten Frotteewaschhandschuh unterstützen die Therapie.
- Üben Sie immer unter Spiegelkontrolle.

5x täglich
mit jeweils 3
Wiederholungen



Starten Sie mit einer Gesichtsmassage



Gesicht sanft ausstreichen, längs



Gesicht sanft ausstreichen, quer



klopfen



zupfen



mit einer Zahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste
die betroffene Seite sanft massieren



Lippen bürsten

Wirkungsvolle Übungen für Ihre Gesichtsmuskulatur



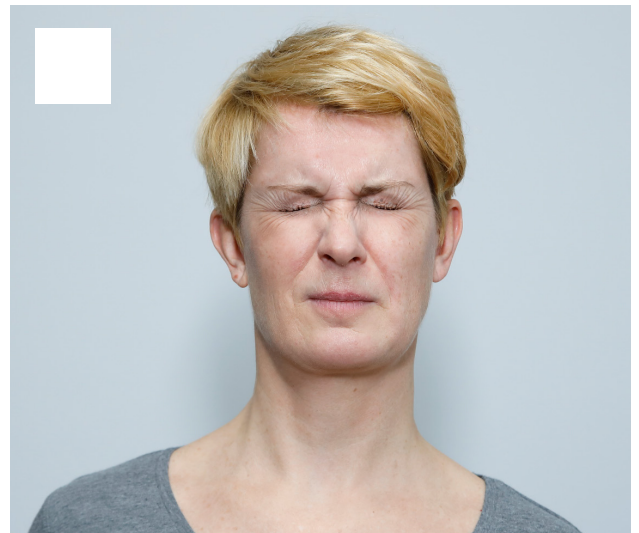
Augenbrauen (Stirn) hochziehen



Augenbrauen zusammenziehen



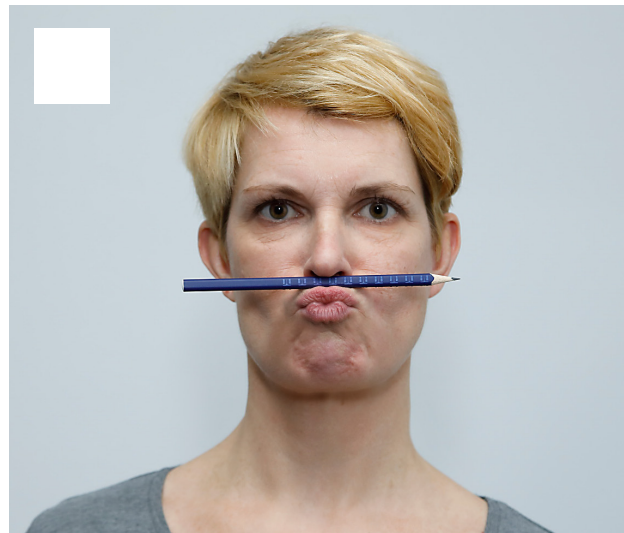
Augen weit öffnen



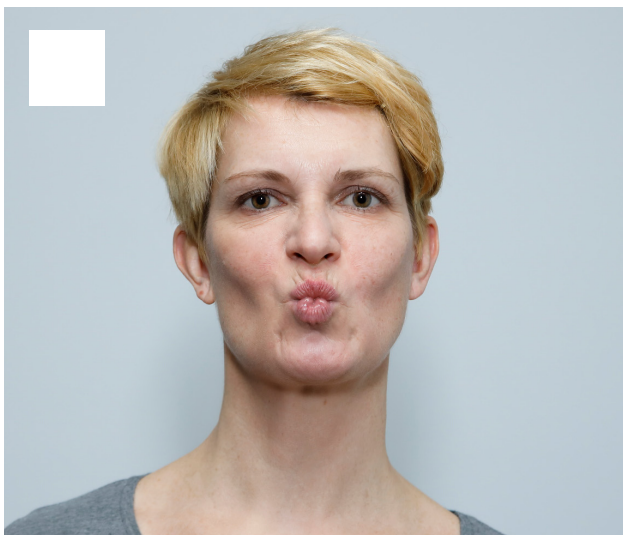
Augen fest schließen



Nase rümpfen



Stift zwischen Mund und Nase klemmen



Mund spitzen



Lippen breitziehen

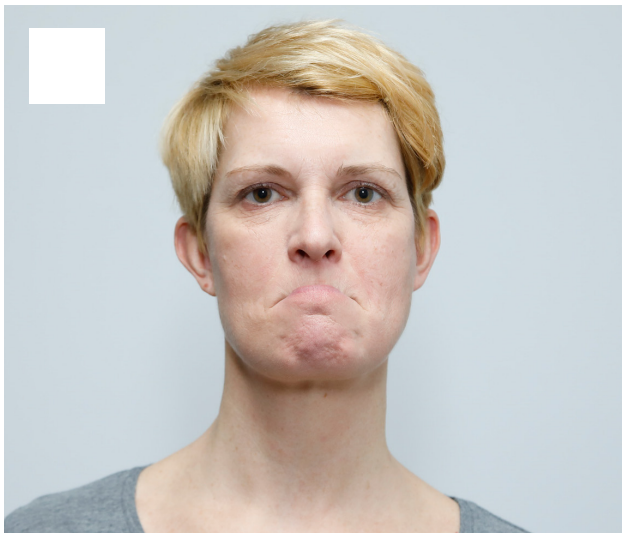
Wirkungsvolle Übungen für Ihre Gesichtsmuskulatur



mit geöffneten Lippen Mund breitziehen



Zähne zeigen



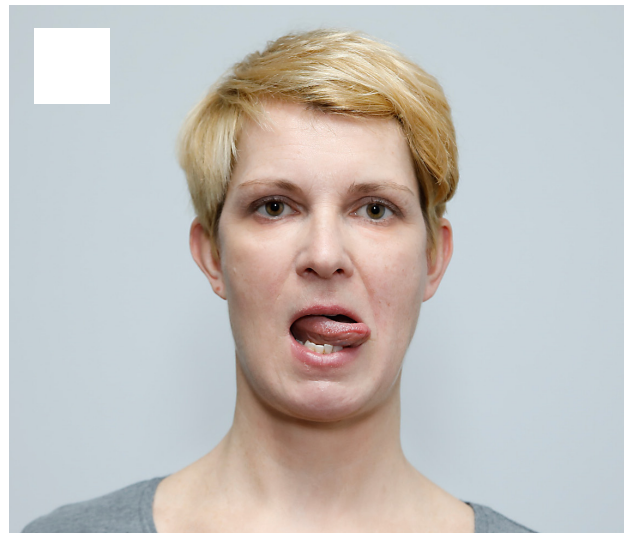
Unterlippe vorschieben



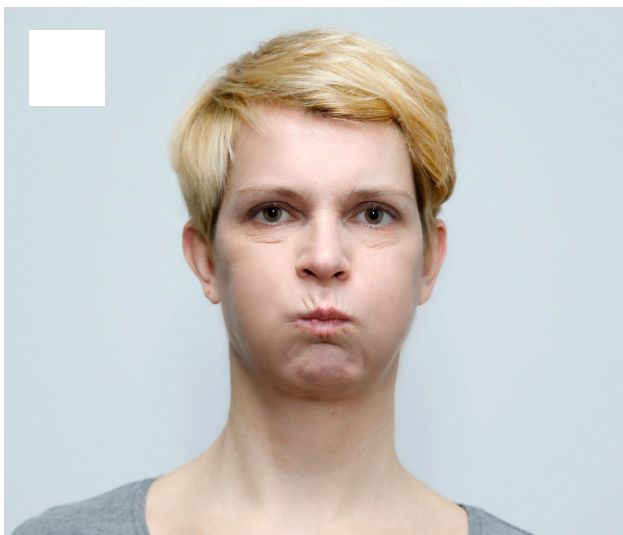
Oberlippe vorschieben



Zunge weit herausstrecken



Lippen rundherum ablecken



Wangen aufblasen



Wangen einziehen

Wirkungsvolle Übungen für Ihre Gesichtsmuskulatur



Luftblase von einer Wange ...



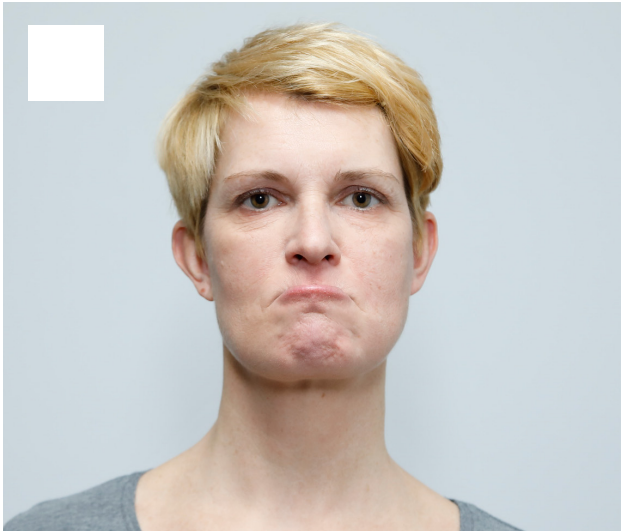
... zur anderen verschieben



Eislolly



Die zu beübende Gesichtspartie kurz mit Eis stimulieren



Kinn hochziehen



Üben Sie fleißig weiter

Vokale sprechen



a



e



i



o



u



Kinesio-Tape

Unser Tipp für Sie

Kinesio-Tape: Sprechen Sie Ihren Physiotherapeuten an. Er kann Ihnen ein Tape – auf Wunsch auch hautfarbend – anlegen. Das wirkt unterstützend (tonisierend) und verbessert die Optik.

Trainingserfolg

In der unten aufgeführten Tabelle können Sie die Anzahl Ihrer Trainingseinheiten dokumentieren. Schreiben Sie hierfür in die linke Spalte jeweils das Datum und kreuzen Sie rechts daneben die passende Zahl an, wie viele Übungsdurchläufe Sie pro Tag geschafft haben.

5x täglich
mit jeweils 3
Wiederholungen

Kontakt

Abteilung für Physiotherapie
Telefon 0201 434-2667

Klinik für Neurochirurgie
Prof. Dr. med. Dr. (Univ. Verona) Florian Ebner
Chefarzt

Sekretariat
Christiane Giebels
Telefon 0201 434-2538
Telefax 0201 434-2378
neurochirurgie@krupp-krankenhaus.de

Klinik für HNO-Heilkunde,
Kopf- und Hals-Chirurgie
Dr. med. Winfried Hohenhorst
Chefarzt

Sekretariat
Annkathrin Meier
Telefon 0201 434-2562
Telefax 0201 434-2370
hno@krupp-krankenhaus.de

Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen