

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Übungsanleitung möchten wir Ihnen Mut machen, aktiv etwas gegen Ihre Facialisparese (Lähmung eines Gesichtsnervs) zu unternehmen. Ihr behandelnder Arzt hat Sie bereits über Ihre Diagnose mit dem Symptom Facialisparese aufgeklärt. Eine Lähmung des Gesichtsnervs kann viele verschiedene Ursachen haben, die es vor der Durchführung der Übungen abzuklären gilt.

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die Physiotherapie. Durch gezielte Übungsanleitung lässt sich sowohl die Aktivität auf der betroffenen Seite steigern als auch die Spannung (Tonus) der nichtbetroffenen Seite senken. Ziel ist es, muskulär die Symmetrie weitgehend zu erhalten, sodass für die Regeneration bestmögliche Verhältnisse geschaffen werden.

Durch individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung gehen wir speziell auf Ihre Beschwerden ein. Das zusätzliche Trainingsprogramm dient als Basis zur Wiederherstellung Ihrer Gesichtssymmetrie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Prof. Dr. med. Ch. Bohr
Direktor
Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Marion Lade, Petra Koch
Physiotherapie

Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Physiotherapie

FACIALISPARESE

Physiotherapeutische Übungsanleitung für Patienten
mit Facialisparese (Lähmung des Gesichtsnervs)

Information für Patienten



ukr.de

Bitte beachten Sie beim Üben folgende Hinweise:

1. Regelmäßiges Üben

Bitte führen Sie die Übungen möglichst vor einem Spiegel regelmäßig und wie mit Ihrem Therapeuten besprochen vollständig durch. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Eine ausgeruhte und entspannte Atmosphäre trägt maßgeblich zum Gelingen der Übungen bei. Wir empfehlen die Übungen 3 x täglich. Ihr Therapeut wird Sie zu Beginn der Behandlung anleiten.

2. Gute Rahmenbedingungen schaffen

Achten Sie auf eine regelmäßige Befeuchtung der Augen, Ihr behandelnder Arzt empfiehlt Ihnen Cremes und Augentropfen, evtl. einen Uhrglasverband zur Nacht. Ziel ist es, Ihr Auge bestmöglich vor Fremdkörpern oder Reizungen und Entzündungen zu schützen.

Zusätzlich können Sie schon kurz nach Beginn der Lähmung selbstständig mit sanfter, leicht kreisender Massage oder leichten Klopfungen auf der Stirn oder den Wangen beginnen. Dies entspannt Ihre Gesichtsmuskulatur und bereitet Sie auf die Übungen vor.

Bei unangenehmen Empfindungen sowie Schmerzen eignen sich sowohl Quarkpackungen als auch warme, feuchte Umschläge oder Gelpackungen, die Sie auf Ihr Gesicht legen. Sie fördern die Durchblutung und tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens bei.

3. Das Üben ist anstrengend

Nehmen Sie sich Zeit. Das Üben ist für die betroffene Seite anstrengend und sollte am besten eine halbe Stunde vor dem Essen durchgeführt werden. Achten Sie nach dem Essen auf eine gute Mundhygiene sowie Entspannung der beübten Muskulatur.

4. Übungen steigern

Bei einer Restfunktion des Gesichtsnervs werden sich durch regelmäßiges Üben Verbesserungen einstellen. Steigern Sie die Übungen durch Variation, Dauer und Ausführung. Auch hierbei wird Ihnen Ihr Therapeut behilflich sein.

5. Übungen in den Alltag einbauen

Gewöhnen Sie sich eine Alltagsroutine an. Sie können z.B. Ihre morgendliche Zeitung in Abschnitten laut und deutlich vorlesen oder beim Trinken Übungen mit einem Strohhalm einfügen. Werden Sie kreativ!

6. Alltagssituationen meistern

Ein Schutz vor Sonne, Staub und trockener Luft ist wichtig. Daher empfiehlt es sich, eine Sonnenbrille zu tragen. Vermeiden Sie Räume mit Klimaanlage. Falls beim Trinken Flüssigkeit über den Mundwinkel ausläuft, versuchen Sie den Mundschluss mit den Fingern zu unterstützen. Halten Sie Ruhephasen ein, Ihr Körper braucht Zeit und sollte sich auf die Heilungsphase konzentrieren.

7. Werden Sie aktiv!

Nehmen Sie aktiv am Leben teil, erklären Sie Ihrem Umfeld Ihre Situation – ein herzliches Lachen überbrückt so manche anstrengende Übungsphase.

Ihre Notizen



- Bitte führen Sie die Übungen regelmäßig vor einem Spiegel durch.
- Versuchen Sie die Übungen in Ihren Alltag einzubinden, sodass sie zur Gewohnheit werden.
- Achten Sie darauf, dass sich wirklich nur die beabsichtigte Muskulatur bewegt. Sollte es zu anderen Mitbewegungen kommen, machen Sie bitte eine Pause.
- Führen Sie jede Übung vollständig durch.
- Wiederholen Sie jede Übung 10 Mal.
- Achten Sie auf eine Pause von ca. 1-2 Minuten zwischen den einzelnen Übungen.

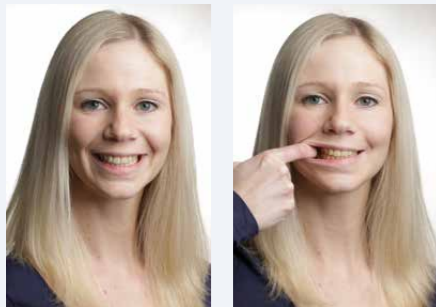
Übungen Mund



- Lächeln Sie mit geöffnetem Mund, die Zähne sind hierbei sichtbar.
- Legen Sie nun Ihre Zeigefinger seitlich an die Mundwinkel (über die Nasolabialfalte) und helfen Sie durch leichten Zug nach außen und oben beim Lächeln nach.
- Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden.
- Entspannen Sie nun wieder Ihren Mund und spüren Sie der Bewegung nach.



- Lächeln Sie mit geschlossenem Mund.
- Formen Sie nun Ihre Lippen zu einem Kussmund und blasen Sie dabei Ihre Backen auf.
- Ziel ist es, keine Luft entweichen zu lassen.
- Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden.
- Entspannen Sie nun wieder Ihren Mund und spüren Sie der Bewegung nach.



- Lächeln Sie mit geöffnetem Mund, die Zähne sind hierbei sichtbar.
- Legen Sie nun Ihren Zeigefinger seitlich in den Mundwinkel und helfen Sie durch leichten Zug nach außen und oben beim Lächeln nach.
- Bauen Sie nun aktiv eine Spannung der Wangenmuskulatur auf und drücken Sie diese gegen den Finger.
- Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden.
- Entspannen Sie nun wieder Ihren Mund und spüren Sie der Bewegung nach.



- Lächeln Sie mit geschlossenem Mund.
- Formen Sie nun Ihre Lippen zu einem offenen Kussmund und blasen Sie dabei kontrolliert Luft aus dem Mund.
- Gerne dürfen Ihre Hände zur gleichmäßigen Entspannung der Backen beitragen.
- Versuchen Sie diese Übung für mindestens 10 Sekunden durchzuführen.
- Entspannen Sie nun wieder Ihren Mund und spüren Sie der Bewegung nach.
- Diese Übung lässt sich ebenfalls gut mit laut ausgesprochenen Vokalen durchführen, z.B. „O“ und „U“.

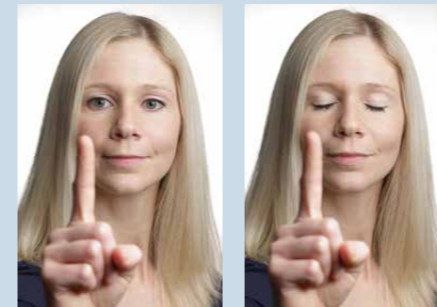


- Lächeln Sie mit geschlossenem Mund.
- Formen Sie nun Ihre Lippen zu einem Kussmund.
- Alternativ spitzen Sie Ihre Lippen, als ob Sie pfeifen wollten.
- Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden.
- Entspannen Sie nun wieder Ihren Mund und spüren Sie der Bewegung nach.

Übungen Lidschluss/Augenübungen



- Schließen Sie beide Augen.
- Helfen Sie vorsichtig beim Lidschluss nach, indem Sie leichten Zug auf dem Oberlid nach unten mit dem Zeigefinger ausüben.
- Versuchen Sie diese Übung für mindestens 10 Sekunden durchzuführen.
- Zur Entspannung können auch beide Daumenkuppen unterhalb der Augenbrauen in die Augenhöhle gelegt werden. Sanfter Druck oder leicht kreisende Bewegungen massieren dort entstandene Verspannungspunkte.



- Halten Sie auf Augenhöhe einen Zeigefinger und fixieren Sie Ihren Fingernagel. Konzentrieren Sie sich auf diesen Punkt.
- Nun schließen Sie beide Augen und versuchen sich weiterhin Ihren Fingernagel vorzustellen.
- Öffnen Sie nun wieder die Augen und fixieren Sie erneut Ihren Nagel.
- Führen Sie diese Übung 10 Mal hintereinander durch.
- Entspannen Sie nun wieder Ihre Augen und spüren Sie der Bewegung nach.



- Diese Übung schult Ihre Augenmuskulatur.
- Blicken Sie nach rechts oben und links unten im Wechsel, der Kopf bewegt sich hierbei nicht mit.
- Wiederholen Sie diese Übung auch in die Gegenrichtung.
- Als Steigerung empfiehlt es sich Kreise, Achter, Schleifen und Schnecken einzubauen.
- Versuchen Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden durchzuführen.
- Bauen Sie nach jeder Übung eine kurze Entspannung ein.

Übungen Stirn



- Ziehen Sie die Augenbrauen hoch und runzeln Sie die Stirn, sodass sich gleichmäßig Falten bilden.
- Legen Sie Ihren Zeigefinger über Ihre Augenbraue und üben Sie leichten Zug nach oben zur Unterstützung aus.
- Zusätzlich können Sie sich bildlich eine positive überraschende Situation vorstellen.
- Führen Sie diese Übung 10 Mal hintereinander durch.
- Entspannen Sie nun wieder Ihre Stirn und spüren Sie der Bewegung nach.



- Lächeln Sie mit geschlossenem Mund.
- Versuchen Sie nun Ihre Nase zu rümpfen, Ihre Augenbrauen und die Stirn dürfen sich dabei ebenfalls kräuseln.
- Gerne dürfen Sie hierbei auch Ihren Mund einsetzen.
- Führen Sie diese Übung 10 Mal hintereinander durch.
- Entspannen Sie nun wieder Ihre Nase, Stirn, Augenbrauen, sowie Ihren Mund und spüren Sie der Bewegung nach.



- Schließen Sie beide Augen.
- Streichen Sie flächig mit beiden Händen Ihre Stirn seitlich entlang der Augenbrauen aus.
- Diese Übung dient zur allgemeinen Entspannung von Stirn und Augen und kann gut als Abschluss aller Übungen durchgeführt werden.