

Patienteninformation

Chronische Fazialispareesen



Übungsprogramm für Patienten mit Fazialisparese rechts, mit Synkinesien

Bei allen Übungen gilt: Ausgangsstellung: Aufrechte Haltung, Nacken lang strecken, Schultern entspannen, Kopf gerade halten. Möglichst oft das Gesicht mit den Händen in Symmetrie bringen. Zu Beginn im Spiegel kontrollieren, ob das Gesicht symmetrisch ist. Später sollten Sie lernen, Ihr Gesicht zu spüren, ohne in den Spiegel zu schauen. Versuchen Sie im Alltag immer wieder kurze Momente der Entspannung zu finden, in denen Sie die verkrampfte Muskulatur (häufig um Augen und Wangen) wieder lösen können. Insbesondere nach langem Reden, angespannten Situationen, bei Kälte, ...

Augenschutz: Benutzen Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt Augentropfen und/ oder Augencreme um das rechte Auge zu befeuchten. Beim Optiker gibt es Schutzbrillen, die vor Staub und Zugluft schützen.

- 1.) Rechte Gesichtseite entspannen. Mit dem Daumen in die rechte Wange greifen und Wange nach vorne/ Gesichtsmittle langsam ausstreichen. Gleichzeitig diese Wangenmuskulatur entspannen.



- 2.) Rechte Wange beim Sprechen, Kauen oder auch zwischendurch immer wieder entspannen (= sanft zur Gesichtsmittle ziehen), damit der Mund symmetrisch ist und diese Alltagsaktivitäten so normal wie möglich gemacht werden können.



Einhändig



mit beiden Händen



3.) Beide Augenbrauen hochziehen, die rechte Seite mit der Hand unterstützen



4.) Den Mund spitzen: „oo“ „uu“ sprechen, oder sanft blasen. Dabei beide Mundwinkel leicht zur Gesichtsmitte schieben. „Oma“, „Opa“, „Uhu“, „Ohr“, ...
Die Mundöffnung soll in der Mittellinie des Gesichtes sein.



5.) Beide Mundwinkel sanft nach oben/außen bewegen: „iii“, „eee“, lächeln, „Esel“, „Essig“, „Ente“, „Igel“, ...
Nur soweit bewegen, dass das Gesicht symmetrisch ist. Beide Augen offenhalten.

Weitere Informationen:

www.universitätsklinikum-jena.de/fazialis/
www.fazialisparese.ch
www.facialpalsy.org.uk/
www.youtube.com/@fazialis-nerv-zentrum

FacialPalsy[™]



Kontakt

Universitätsklinikum Jena
Klinik für Hals-, Nasen-, und Ohrenheilkunde
Fazialis-Nerv-Zentrum

Am Klinikum 1, 07747 Jena
Tel.: +49 (0)3641 - 9329377 / 9 329378
Email: fnz@med.uni-jena.de