



Übung 6)

Ziehen Sie die den Mund breit auseinander
ohne die Zähne zu zeigen (breites Lächeln
ohne Zähne zu zeigen)



Übung 7)

Ziehen Sie ihre Augenbrauen zusammen
(Schauen Sie zornig)



Übung 8)

Runzeln Sie ihre Stirn



Übung 9)

Rümpfen Sie Ihre Nase („Ihh gitt“)



Eigenübungsprogramm

Facialisparese

Diese Anleitung dient Ihnen zur Eigenübung und kann ein individuell angepasstes Trainingsprogramm unter Anleitung eines Physiotherapeuten nicht ersetzen. Mit diesem Übungsprogramm können Sie selbstständig trainieren, wann und wo Sie möchten.

Allgemeine Informationen:

- Führen Sie die Übungen in einer aufrechten Sitzhaltung vor einem Spiegel aus (Handspiegel)
- Wiederholen Sie jede Übung 6-8 Mal
- Üben Sie 3 mal am Tag
- Üben Sie lautes und deutliches Sprechen
- Versuchen Sie mit Wärme die Muskulatur der nichtbetroffenen Seite zu entspannen
- Verwenden Sie Eiswürfel um die Muskulatur der betroffenen Seite anzuregen (nicht am Auge)
- Streichen Sie ihr Gesicht zur Tonusregulation mit den Fingern aus (Vorgabe Skizze)

Bei fehlendem Lidschluss:

- Tragen Sie zum Schlafen einen Uhrglasverband (Austrocknungsgefahr)
- Tropfen oder Cremes Sie das betroffene Augen mehrfach am Tag
- Vermeiden Sie Zugluft und direktes Sonnenlicht (Sonnenbrille)

Bei Schwäche des Mundastes:

- Kauen und Schlucken Sie bewusst und nur in kleinen Mengen
- Reinigen Sie nach jeder Mahlzeit gründlich den Mundraum, vor allem die Wangen der betroffenen Seite (Aspirationsgefahr)
- Schauen Sie bei vorhandenen Zahnprothesen täglich nach Druckstellen am Gaumen oder Kiefer



Übung 1)

Blasen Sie beide Wangen mit Luft auf



Übung 2)

Zeigen Sie ihre Zähne



Übung 3)

Sagen Sie Laut „Oh“



Übung 4)

Schließen Sie beide Augen



Übung 5)

Spitzen Sie ihre Lippen (Kussmund)