



**FACIALIS-PARESE-  
PROGRAMM**

**MERKBLATT FÜR  
PATIENTEN**

**Grundsätzliches:**

Sie sind wegen einer Facialisparese (Gesichtslähmung) bei uns in Behandlung. Um bei der Therapie ein möglichst gutes Ergebnis zu erreichen, ist Ihre Mitarbeit unbedingt erforderlich!

Versuchen Sie die unten angeführten Übungen mehrmals hintereinander durchzuführen und üben Sie 3-4 mal täglich (10-20 Minuten) - wenn es Ihnen leichter fällt, üben Sie vor dem Spiegel. Wenn die Bewegung noch nicht funktioniert, unterstützen Sie diese mit den Fingern - Ziel ist eine möglichst symmetrische Bewegung. Achten Sie darauf, daß Sie nicht zuviel mit der gesunden Gesichtsseite arbeiten und üben Sie nicht angestrengt, sondern konzentriert. Pausen machen!

**1) Übungen für die Stirn:**

- böse schauen und Augenbrauen zusammenziehen (Längsfalten)
- erstaunt schauen und Augenbrauen hochziehen (Querfalten)

**2) Übungen für die Augen:**

- Augen fest/leicht schließen
- blinzeln
- Augen weit öffnen
- Augen eng machen (angestrengt in die Ferne schauen)

**3) Übungen für die Nase:**

- Nase hochziehen (rümpfen)
- Nasenflügel weit und eng machen
- Nase nach unten ziehen, Nasenflügel eng machen

**4) Übungen für den Mund:**

- lächeln - mit geschlossenen Lippen, mit geöffneten Lippen
- Mundwinkel gerade zur Seite ziehen
- Lippen aufeinander pressen
- Zähne zeigen (fletschen)
- Mund spitzen (pfeifen)
- Wangen aufblasen - Luft von einer Seite zur anderen schieben (evtl. mit Wasser)
- Wangen einsaugen (mit Strohhalm trinken)