



Universitätsmedizin Essen
Universitätsklinikum
Physiotherapie



Übungen bei **Fazialisparese**



Übungshinweise:

- Führen Sie die Übungen immer **in aufrechter Sitzhaltung vor einem Spiegel** aus. Sie können dadurch die Bewegung selbst kontrollieren. Beachten Sie, dass die gesunde Gesichtseite nicht zu stark arbeitet
- Wiederholen Sie jede Übung **drei Mal**
- Üben Sie **drei Mal am Tag**
- Vor dem Üben, zwischendurch und bei Schmerzen das Gesicht **sanft massieren**
- Verwenden Sie Eis (Eiswürfel/Eisstifte) und/oder eine Zahnbürste zur Stimulation der betroffenen Seite; Temperaturreize (warme Kompressen oder „Eis am Stiel“) können unterstützend wirken.

Viel Spaß beim Üben!

Ihr Team der Physiotherapie



Augenbrauen hochziehen



Obere Zähne zeigen



Augenbrauen zusammenziehen



Oberlippe nach innen ziehen



Untere Zähne zeigen



Augen zusammenkneifen



linkes Auge zusammenkneifen



rechtes Auge zusammenkneifen



Mund spitz machen (Kussmund)



Wangen aufpusten



Nase rümpfen



Mundwinkel hochziehen (lächeln)



rechten Mundwinkel hochziehen



linken Mundwinkel hochziehen



Wangen hohl machen (Fischmund)



Zunge rausstrecken



Grimmig gucken



Unterlippe umklappen
(Schmollen)



Mundwinkel nach außen ziehen,
Hals anspannen (Halsfalten)



