

13. Lippen breit ziehen mit geschlossenem Mund



14. Zähne zeigen



19. Zunge rausstrecken



20. Zunge nach oben recken



25. Vokal sprechen: A



26. Vokal sprechen: E



15. Oberlippe vorschieben



16. Unterlippe vorschieben



21. Zunge nach links strecken



22. Zunge nach rechts strecken



27. Vokal sprechen: I



28. Vokal sprechen: O



17. Unterlippe beißen



18. Oberlippe beißen



23. Zunge aufrollen



24. Massage der Oberlippe mit Zahnbürste



29. Vokal sprechen: U

Sprechen Sie die Vokale laut und deutlich in einer für Sie übertrieben erscheinenden Weise.



Kontakt

■ Klinik für Neurologie

Sekretariat Fon 0201 455-1701
Martina Jaekel: m.jaekel@contilia.de
Tatjana Theinert: t.theinert@contilia.de

■ Chefarzt

Prof. Dr. med. Dirk Voitalla
d.voitalla@contilia.de
Fon 0201 455-1701

01.2020

Mundmotorisches Funktionstraining

Für Patienten mit Fazialis-
parese oder Parkinson

Klinik für Neurologie

■ Liebe Patientin, lieber Patient.

Eine Gesichtslähmung kann aus verschiedenen Gründen auftreten (bspw. Tumor, Entzündung, Schlaganfall, idiopathisch, etc.). Je nach Ausprägung geht sie mit Veränderungen von Mimik, Mundbewegungen, Lidschluss und Sprechen einher. 60 bis 75 Prozent der Betroffenen leiden unter einer einseitigen Gesichtslähmung. Die Prognose ist abhängig von der jeweiligen Grunderkrankung - die meisten Fazialispareesen verschwinden innerhalb von sechs Wochen bis drei Monaten wieder.

Gesichtsmassagen und Bewegungsübungen können bedeutend zur Genesung und Stärkung der betroffenen Gesichtspartien beitragen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen eine Anleitung zur Verfügung stellen, die es Ihnen ermöglicht, eine für Sie passende Übungsreihe durchzuführen, um die Beweglichkeit Ihrer Gesichtspartien zu verbessern und zu kräftigen. Alle Übungen finden Sie auch auf unserer Internetseite www.contilia.de.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und eine schnelle Genesung!

Ihr
Prof. Dr. med. Dirk Woitalla | Chefarzt

■ Bitte beachten Sie

Führen Sie die für Sie markierten Übungen unter Zuhilfenahme eines Spiegels fünfmal täglich mit jeweils drei Wiederholungen aus. Die korrekte Ausführung einer Übung ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen. Achten Sie darauf, dass Ihre gesunde Gesichtshälfte nicht zu stark arbeitet. Unterschiedliche, wechselnde Reize unterstützen die Therapie: Massagen mit einem Frotteehandschuh, Temperaturunterschiede (Kältereiz durch Kühlpack) oder Vibration (zum Beispiel Übung mit elektrischer Zahnbürste).

Für den besten Trainingseffekt beginnen Sie die Übungen mit der oberen Gesichtspartie und arbeiten sich fortlaufend nach unten:

Übungen 1 - 5: Obere Gesichtspartie
Übungen 6 - 9: Mittlere Gesichtspartie
Übungen 10 - 29: Untere Gesichtspartie



Für manche Patienten bietet Kinesio-Tape eine zusätzliche Unterstützung. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Bildnachweis Titelfoto:
(c) Ion, Nr. 283089951, stock.adobe.com

■ Gesichtsmassage

Beginnen Sie immer mit einer Gesichtsmassage, um Ihre Muskeln zu lockern und auf die Übungen vorzubereiten. Bei Schmerz oder Anstrengung führen Sie die Gesichtsmassage jederzeit zwischendurch aus, Ihre Muskeln entspannen sich so am besten.



Gesicht längs ausstreichen



Gesicht quer ausstreichen



Gesicht auf- und abklopfen



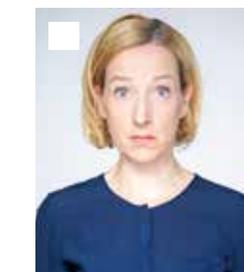
Wangen zupfen



1. Augenbrauen hochziehen



2. Augenbrauen zusammenziehen



3. Augen weit öffnen



4. Augen fest schließen



5. Nase rümpfen



6. Beide Wangen aufblasen



7. Wangen links aufblasen



8. Wangen rechts aufblasen



9. Wangen einziehen



10. Stift einklemmen



11. Mund spitzen



12. Lippen breit ziehen bei geöffnetem Mund