

# Patienteninformation

## Akute Fazialispareesen



### Übungsprogramm für Patienten mit Fazialisparese rechts, Akutphase

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.

- 1.) **Augenschutz:** Benützen Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt Augentropfen und/ oder Augencreme, eventuell nachts einen Uhrglasverband, um das rechte Auge zu schützen. Beim Optiker gibt es Schutzbrillen, die vor Staub und Zugluft schützen. Unterstützen Sie den kompletten Lidschluss mehrmals pro Stunde mit den Fingern (Bild) oder durch leichten Zug einen fingerbreit seitlich des Auges.

Oberes Lid schließen



Unteres Lid schließen



- 2.) Nicht betroffene, linke Gesichtseite entspannen. Mit dem Daumen in die rechte Wange greifen und Wange nach vorne/ Gesichtsmittle langsam austreichen. Gleichzeitig diese Wangenmuskulatur entspannen.





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



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.) Im Alltag beim Sprechen, Kauen, Lachen oder auch zwischendurch:  
Die rechte Wange leicht nach oben halten, damit der Mund symmetrisch ist.



Mundspülen



Trinken

6.) Im Alltag beim Essen, Trinken und Mundspülen. Das Gesicht mit den Händen unterstützen, damit diese Alltagsaktivitäten so symmetrisch wie möglich ausgeführt werden können.

**Weitere Informationen:**

[www.universitätsklinikum-jena.de/fazialis/](http://www.universitätsklinikum-jena.de/fazialis/)  
[www.fazialisparese.ch](http://www.fazialisparese.ch)  
[www.facialpalsy.org.uk/](http://www.facialpalsy.org.uk/)  
[www.youtube.com/@fazialis-nerv-zentrum](http://www.youtube.com/@fazialis-nerv-zentrum)

**FacialPalsy**<sup>UK</sup>  
INFORM • SUPPORT • RESEARCH



**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](mailto:fnz@med.uni-jena.de)

Mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung des: Universitätsspital Zürich; Rämistrasse 100; 8091 Zürich  
Stand: 11/2023