

Mimische Gymnastik

Führen Sie die Übungen mehrmals täglich vor einem Spiegel durch.
Ihr Physiotherapeut zeigt Ihnen unterstützende Handgriffe.



Augenbrauen
hochziehen



Augenbrauen
zur Nase ziehen



beide Augen
zukneifen



Nase
rümpfen



beide Wangen
aufblasen



beide Wangen
einziehen



linke Wange
aufblasen



rechte Wange
aufblasen



Mund spitzen
(Kußmund)



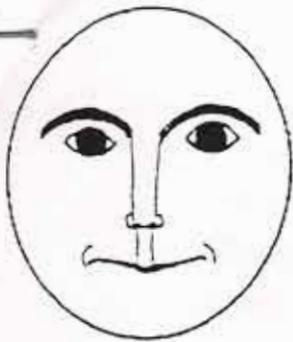
Kußmund
vorschieben



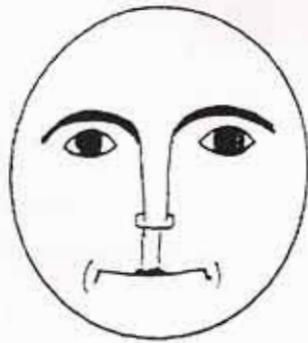
Mund spitzen
mit geöffneten Lippen



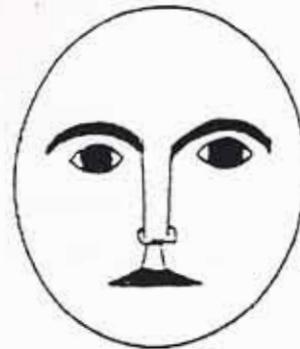
Unterlippe über die
Oberlippe schieben



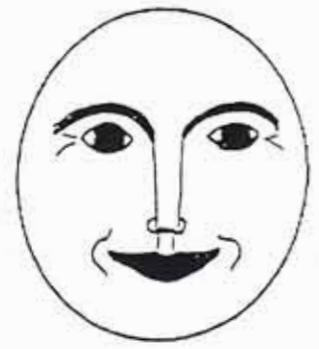
Oberlippe über
Unterlippe ziehen



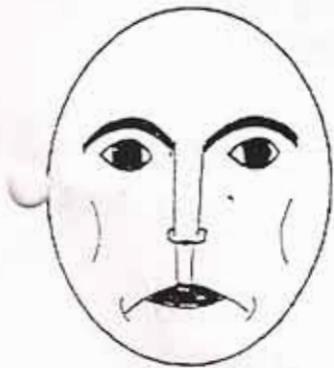
Lippen nach innen
einrollen



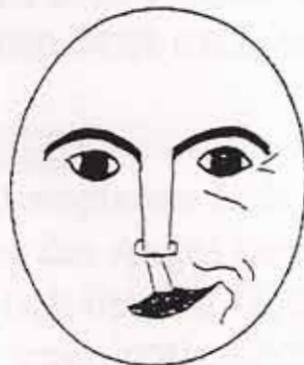
"Lippenstift
verteilen"



beide Mundwinkel
nach oben ziehen



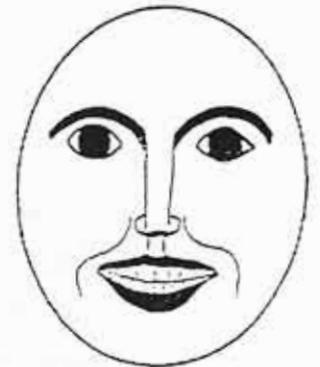
beide Mundwinkel
nach unten ziehen



Mund nach
rechts ziehen



Mund nach
links ziehen



Zähne zeigen

- an einem Strohhalm saugen.
- mit einem Strohhalm in einem Wasserglas Blasen machen.
- Vokale mit übertriebenen Mundbewegungen sprechen (A-E-I-O-U, Ä-Ö-Ü) in verschiedenen Kombinationen/ im Wechsel.
- die Wangen mit der Zunge dehnen.
- die Wangen von innen und außen mit den Daumen und den Fingern massieren.
- alle Zähne des Unter- und Oberkiefers innen und außen mit der Zunge abtasten.

MUNDHYGIENE:

Nach jeder Mahlzeit eventuell verbliebene Speisereste aus der betroffenen Wangentasche entfernen und den Mund gründlich ausspülen.

GESICHTSPFLEGE:

Stimulieren und massieren Sie Ihr Gesicht täglich am besten durch das gezielte Einmassieren einer geeigneten Crème.

An der gesunden Seite massieren Sie und streichen Sie nach unten, an der betroffenen Seite nach oben.

AUGENPFLEGE:

Durch einen inkompletten Lidschluß kann es zur Austrocknung und Entzündung des Auges kommen. Bitte achten Sie deshalb darauf, daß Sie sich bei den Übungen keinesfalls in das Auge fassen und Sie -wenn nötig-nachts einen Uhrglasverband tragen. Augensalbe und -tropfen sollten sie nach Anweisung des Arztes konsequent benutzen.