

Sicher die meist gestellte Frage an mich:

Warum KEINE Motorikübungen??

Sicher bekamen Sie im Krankenhaus direkt nach der Erstversorgung einen Zettel, auf dem verschiedene mimische Ausdrücke abgebildet waren. Die sollen Sie nun so häufig wie möglich zuhause üben, z.B. vor dem Spiegel.

Gleichsam ist es funktionell gesehen sehr ungünstig. Warum? Denn es hört sich auf den ersten Blick gesehen total logisch an, sie zu machen...

Hier verständlich formulierte Worte dazu:

1. Ungünstig aus Sicht des Muskels:

Fakt ist: Die betroffene Seite aktiviert sich (anfangs) gar nicht, weil das „Kabel“ (also der Facialisnerv) den Muskeln der betroffenen Seite keinen „Saft“ dafür zuleitet! Vergleichbar mit einer Steckdose, die nicht angeschlossen ist und die Lampe dementsprechend nicht leuchtet.

Fakt ist ebenso: Die gesunde Seite aktiviert sich sehr gut, wird also immer kräftiger! Auch logisch!

Was ist die daraus resultierende **logische Konsequenz**, also wenn eine Gesichtshälfte trainiert wird und die andere nicht?! Die gesunde wird immer kräftiger, „zieht“ sich ob des Kraftzuwachses immer mehr „hoch“, die andere bleibt entweder zu Beginn völlig schlaff unten (hängend) oder falls schon erste Kontraktionen da sind, wenigstens optisch „tiefer“ als die gesunde Seite, weil „Kraft“ fehlt, wenn man so will.

FOLGE: MEHR ASYMMETRIE des Gesichtes schon im Ruhezustand (also ohne aktive Bewegung des Gesichtes) wenn Sie im Stadium der Muskel„schlaffheit“ auf der betroffenen Seite sind. Und wenn Sie bereits erste Kontraktionsmöglichkeiten auf der betroffenen Seite haben, werden Sie höchstwahrscheinlich **partiell verkrampfte Muskulatur auf der betroffenen Seite haben**. Darum spürbar, dass Sie bei bewusst entspanntem, also „herabhängendem“ Gesicht z.B. die betroffene Wange als etwas angespannter als die gesund empfinden.

2. Ungünstig aus Sicht des zentralen Nervensystems:

Aktuell schauen Sie vielleicht bei den Mimikübungen vor dem Spiegel und denken so etwas wie:

„Jetzt muss ich ordentlich die Mundwinkel heben – und das bitteschön gleichmäßig, gleich hoch wie der andere!“

Meine Frage an Sie: „Wann haben Sie das VOR Ihrer Facialisparesie jemals gedacht?“ Höchstwahrscheinlich „NIEMALS“ und das nicht nur, weil Sie vielleicht auf diese Frage innerlich geantwortet haben „Das lief automatisch ab.“.

Worauf ich hinaus möchte: „Früher“ haben Sie Folgendes erlebt: Sie haben innerlich z.B. Freude verspürt und dieses Gefühl wollten Sie nach außen an Ihre Mitmenschen kommunizieren, also ohne Worte, nur mit Ihrer mimischen Muskulatur.

Dementsprechend hat Ihr Gehirn das GESAMTE Gesicht (also den Mund, die Wangen, die Fältchen um die Augen MITSAMT des Strahlens IN Ihren Augen usw.) programmiert, damit Sie diese Emotion an Ihre Außenwelt kommunizieren konnten. Sicher haben Sie „Frisch – Verliebte“ gesehen und schon in Ihren Blicken also wie sie sich anschauen, sieht man, dass sie ineinander verliebt sind. Also auch der Ausdruck unserer Augen (unabhängig von jeder Muskelkontraktion) wird vom Gehirn programmiert.

Folge nach Facialisparesie: Sie programmieren über das „andere denken“ bewusst die Art und Weise UM, wie Ihr Gehirn Bewegungspläne kreiert. Sie werden „steril“, rein mechanisch in Bewegungsausmaß und –richtungen denkend (z.B. so weit nach oben wie der gesunde Mundwinkel). Sie haben NICHTS mehr mit natürlichen Bewegungsplänen zu tun, die ehemals Emotionen ausgedrückt haben. Die Bewegungspläne sind auch sehr auf den Bereich eingegrenzt, der sich vordergründig bewegen soll. Beim Lächeln z.B. ausschließlich der Mund/die Mundwinkel, nicht die Augen oder der Ausdruck in ihnen.

Wenn der Bewegungsplan unnatürlich und „steril“ ist, wie kann dann eine „natürlich, normale“ Bewegung aus der Muskelaktivität sichtbar werden? Das ist leider sehr sehr schwierig bis unmöglich, denn der Muskel folgt immer dem Befehl des Gehirnes!

3. Ungünstig hinsichtlich der Nervenregeneration vor allem nach OPs:

Studien haben gezeigt, wenn es peripherer Nerv in seinem ‚Mark‘ (Axon genannt) lädiert wurde, er naturgemäß zum ‚Ausfransen‘ und zur ‚Teilung‘ neigt.

Die Grundidee der Natur dahinter ist positiv, denn sie will die verloren gegangene Funktion so gut es geht wiederherstellen.

Aber ein „ausgefranst“ Facialisnerv heißt potenziell Gefahr von

SYNKINESIEbildung.

Also ein Impuls vom Nerven(Haupt)strang wird in verschiedenste entferntere Regionen im Gesicht weiter geleitet - gleichzeitig.

Also ich schließe die Augen und parallel wird der Mundwinkel reflektorisch und unwillkürlich in eine Richtung gezogen...

Meine Empfehlung stattdessen:

Wenigstens die ersten 4 Wochen in Ruhe und bestmöglicher Zuversicht verbringen und sich einfach nur Gutes in der Zeit zu tun, das Ihnen Entspannung bringt. Ein Großteil der Betroffenen berichtet von sehr stressigen Zeiten VOR Paresenbeginn.

Erfahrungsgemäß kommen die ersten Muskelkontraktionen sanfter Art bei leichten Paresen nach ca. 4 – 5 Wochen spontan von selbst zurück. Bringen Sie die Geduld und Ruhe auf, innerlich wie äußerlich. Auch danach gibt es noch ausreichend Zeit und Möglichkeiten, um den Wiederherstellungsprozess zu unterstützen. Der Anfang ist jedoch sehr entscheidend hinsichtlich des Gesamtverlaufes.

Also warten Sie nach einer „frischen“ Parese wenigstens grob einen Monat ab, lassen Sie es in der Zeit ruhig angehen, gönnen Sie sich Zeit mit sich und mit Aktivitäten, die Sie innerlich Kraft auftanken lassen. Alles, was Ihnen gut tut, dankt Ihnen Ihr Gesicht mit dem Gefühl von gefühlter Harmonie und stärkerer Einheitlichkeit beider Gesichtshälften. Das ist das erste funktionelle und emotionale Ziel!

Aktivitäten, welche eher ein Gefühl von zwei (unterschiedlichen Gesichts-)Hälften verstärken, was z.B. langes Reden und kraftvolle Körperaktivitäten sein können, sollte man zu Beginn reduzieren, so gut es geht.

Am Ende muss jeder seinen eigenen Weg finden, mit dem er sich gut fühlt und den er eigenverantwortlich beschreitet.

Hier finden Sie MEINEN Weg beschrieben. Entscheiden Sie auf der Basis Ihres GEFÜHLS für sich!

Ihnen alles erdenklich Gute!