

Symptome

Lidzucken – Augenzucken

Beschreibung	Von aussen kaum erkennbare Bewegung der Augenlidmuskulatur. Das unabsichtliche und unkontrollierte Zucken oder Zittern der Augenlidmuskulatur ist im Normalfall harmlos. Meistens ist nur ein Auge betroffen.
Subjektive Symptome	Das Zucken der Augenlider wird subjektiv häufig als sehr störend empfunden. Vor allem dann, wenn das Zucken über eine längere Phase andauert.
Ursache	<p>Die harmlosen Auslöser sind Erschöpfung, Stress und psychische Belastungen. Die Ermüdung durch eine langandauernde Bildschirmarbeit kann zu einem Lidzucken führen. Beeinträchtigungen im Mineralhaushalt, wie z.B. ein Magnesiummangel, können auch zu einem Muskelzucken, u.a. Lidzucken führen.</p> <p>In seltenen Fällen kann bei einem ausgeprägtem Lidzucken (Tic) eine ernstzunehmende körperliche Ursache dahinter stecken.</p>
Abhilfe	<p>bei benignen Faszikulationen (gutartige Muskelzuckungen) und Stress-Symptomen:</p> <ul style="list-style-type: none">• langes Arbeiten am Computer vermeiden, Pausen einlegen• Augenübungen zur Entspannung durchführen• kompletter und regelmässiger Lidschlag (siehe Handbuch / Lider / inkompletter Lidschlag)• Stressvermeidung / Entspannung (Bsp. autogenes Training) <p>bei lang andauerndem oder immer wieder auftauchendem Lidzucken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hausarzt > Blutuntersuchung Ernährungsumstellung bei Mangelerscheinungen: ausgewogene Zufuhr von Mineralien (Bsp. Magnesium) sicher stellen• Neurologe > Magnetresonanztomographie zur Feststellung von Beeinträchtigungen des Nervensystems oder Nachweis des Hemispasmus facialis (Nervenentladung des Facialis Nervs) Botox-Injektionen zur Lähmung des zuckenden Augenlids Operation
Prognose	je nach Ursache
Spaltlampeninspektion	ohne Spaltlampe lassen sich nur minimale Zuckungen des Augenlids beobachten mit Spaltlampe: diffuse Beleuchtung, Vergrösserung: 10fach
Tipp 1	reichhaltige magnesiumhaltige Nahrungsmittel sind: Sonnenblumenkerne, Nüsse, Haferflocken, Bohnen und Spinat
Tipp 2	Augenübungen zur Entspannung:
Palmieren	Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie warm werden. Danach legen Sie die Handflächen sanft auf Ihr geschlossenes Augenpaar. Verbleiben Sie eine Weile und geniessen Sie die wohltuende Wärme.
Massage	Hände aneinander reiben, bis sie warm werden. Danach mit den Zeigefingern leicht drückend entlang des Nasenrückens den Augenbrauen entlang nach aussen bis zu den Schläfen fahren. Danach mit den Zeigefingern entlang der Nasenflügel unterhalb der Augen nach aussen bis zu den Schläfen fahren. Zuletzt mit beiden Händen über das Gesicht streichen.