

ĆWICZENIA MIĘŚNI MIMICZNYCH

Pacjent każdorazowo powinien wykonywać przed lustrem, początkowo najlepiej pod kontrolą fizjoterapeuty. Wymuszają pracę mięśni odpowiedzialnych za mimikę twarzy. Chory ma wykonać takie czynności, jak:

- zamykanie i otwieranie oczu, dziwienie się, zamykanie i otwieranie ust, uśmiechanie się, marszczenie czoła gwizdanie, wypowiedzianie na głos samogłosek, czy zaciskanie warg, szczyrzenie się i dmuchanie,

Zabiegi fizykalne mających wpływ na proces regeneracji nerwu twarzowego:

- biostymulację laserową, naświetlania lampą sollux, elektrostymulację porażonego nerwu, galwanizację katodową. Masaż ma zmniejszyć napięcia pracujących mięśni. Masujemy obie części twarzy, wykonuje się masaż klasyczny obejmujący wszystkie części twarzy (masowane są: wargę górną i dolną, broda, policzki, podbródek, nos, okolica brwi, czoło, oraz mięsień okrężny ust i mięsień okrężny oka).

Ćwiczenia dla pacjentów z porażeniem nerwu twarzowego. Jeśli nie można wykonać danego ćwiczenia, należy pomagać sobie dłonią, ćwiczyć przed lustrem, powtarzając ćwiczenie kilka razy, pamiętając, że mięśnie mimiczne są niewielkie i lepiej ćwiczyć krócej, a często.

1. Poprzeczne marszczenie czoła,
2. Pionowe marszczenie czoła,
3. Naprzemienne zamykanie oczu,
4. Zamykanie oczu z maksymalnym dociskiem powiek, połączone z unoszeniem brwi,
5. Marszczenie nosa,
6. Wykonywanie gestu niesmaku (unoszenie wargi górnej),
7. Uśmiech z zaciśniętymi wargami,
8. Uśmiech odsłoniętymi wargami,
9. Ruch nadgryzania wargi dolnej,
10. Ruch nadgryzania wargi górnej,
11. Wciąganie warg do wewnątrz,
12. Ściąganie kącików ust na prawo i lewo,
13. Szczyrzenie zębów,
14. Odslanianie górnych zębów,
15. Odslanianie dolnych zębów,
16. Liczenie zębów językiem,
17. Wypychanie językiem policzka prawego i lewego,
18. Rozdęcie policzków z wargami oddalonymi od zębów,
19. Rozdęcie policzków z wargami przyciśniętymi do zębów,
20. Płukanie powietrzem przedsionka jamy ustnej.

Ćwiczenia mięśni twarzy w 4 dobie po zabiegu

1. *Unoszenie brwi ku górze i marszczenie czoła w fałdy poprzeczne,*
2. *Pociąganie brwi ku linii środkowej i marszczenie skóry na czole w kierunku pionowym, tzw. mina mars,*
3. *Mocne zamykanie oczu. Zaczynamy od zamykania raz jednego oka, raz drugiego. Następnie mocno zamykamy oczy równocześnie,*
4. *Zwieranie ust i wysuwanie ku przodowi (jak do gwizdani),*
5. *Unoszenie kącika ust ku górze – na zmianę, raz prawy, raz lewy. Następnie podnosimy oba kąciki ust równocześnie (uśmiechamy się „od ucha do ucha” ,*

6. *Opuszczanie ust ku dołowi (tzw. smutna minka),*
7. *Wypełnianie obu policzków powietrzem jak baloniki i wypuszczanie powietrza jak do gwizdania.*

** KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJEMY PO 10 RAZY*