



ZALECENIA DLA PACJENTA Z PORAŻENIEM NERWU TWARZOWEGO

PAMIĘTAJ:

- przebywaj w pomieszczeniu o pokojowej temperaturze
- ogranicz kontakt z zimnym powietrzem i przeciągami, mają one niekorzystny wpływ na porażone części twarzy
- niedomykające się oko zastoń opaską/ opatrunkiem
- wykonaj kilka razy dziennie krótki masaż porażonej części twarzy
- wskazane są ciepłe okłady twarzy
- wykonuj systematycznie ćwiczenia mimiczne (rozciąganie i kurczenie mięśni mimicznych twarzy oraz podstawowe czynności ruchowe), najlepiej przed lustrem, kilkakrotnie w ciągu dnia:
 - unoszenie brwi
 - marszczenie czoła
 - marszczenie nosa
 - zaciskanie powiek
 - rozszerzanie nozdrzy
 - unoszenie górnej wargi
 - obniżanie dolnej wargi
 - wciąganie, napinanie dolnej wargi
 - wyszczerzanie zębów
 - zaciskanie warg
 - robienie "dzióbka", gwizdanie
 - nadmuchiwanie policzków
 - wciąganie policzków
 - wypychanie językiem policzków
 - ruchy żuchwy (wysuwanie, cofanie, przesuwanie w prawo i w lewo)
 - żucie gumy po stronie porażonej
 - szerokie otwieranie ust