

Øvelser ved lammelse i ansigtet

Til patienter og pårørende

Det tilrådes, at alle øvelserne gennemføres 10-20 gange dagligt. Øvelserne bør udføres foran et spejl og patienten bør efterstræbe symmetri i øvelserne.

1. Løft øjenbrynene, rynk panden og se forbavset ud.
2. Træk øjenbrynene sammen og se gal ud.
3. Knib øjnene sammen så hårdt du kan, mens du tæller til 5.
4. Forsøg at blænde af for lyset med øjenvipperne, som om der er stærkt sollys.
5. Rynk næsen, løft overlæben og fnys, som om du erkender en fæl lugt.
6. Spær næseborene op, som om du dufter noget behageligt.
7. Forsøg at samle næseborene og overlæben.
8. Smil! Le bredt og vis tænder.
9. Træk ned i mundvigene og se sur ud.
10. Spæd kinderne og forsøg at presse dem ind mod tænderne.
11. Forsøg at blæse kinderne op og senere fløjte.
12. Træn på at udtale vokalerne a, e, i, o, u, y, æ, ø, å.
13. Form læberne grundigt og forsøg at udtale ordene: "Ole", "Fritdorf", "Pippi Langstrømpe", "Politi", "Fummelfinger".

Med venlig hilsen

Personalet

Øre, Næse og Halsafdelingen