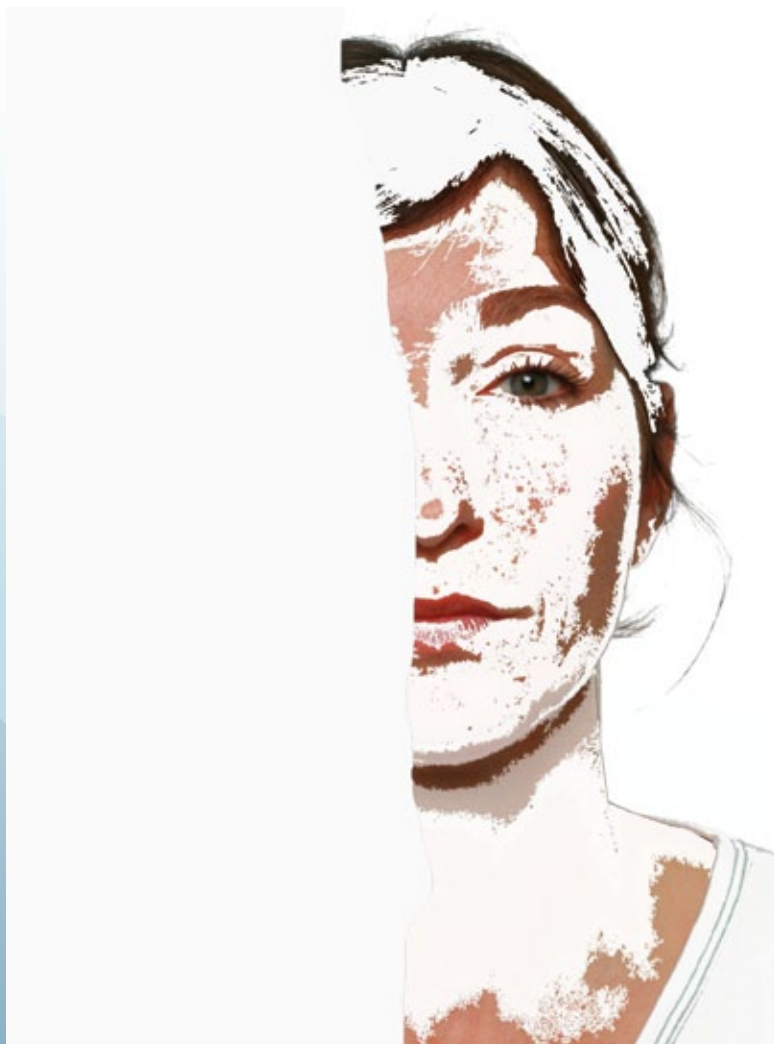


Ansigtsovelsesprogram



Rigshospitalet



**Gentofte
Hospital**

*Udarbejdet i samarbejde mellem Rigshospitalet, Gentofte Hospital
og Dansk Acusticusneurinom Forening*

Ansigtsøvelserne i denne pjece er en vejledning til selvtræning og bør udføres efter instruktion af en ergo- eller fysioterapeut. Øvelserne bør udføres 2-3 gange dagligt i 15 min. pr. gang; læg gerne øvelserne ind som rutine i løbet af dagen, evt. i forbindelse med måltiderne.

Programmet tilrettelægges individuelt ved afkrydsning ud for de enkelte øvelser i programmet. I særlige tilfælde kan der efter aftale bruges et mere detaljeret program.

Formål med øvelsesprogram

- At forebygge stramme ansigtsmuskler på både rask og svag side
- At stimulere ansigtsmusklerne på den svage side
- At genoptræne muskelfunktionen på den svage side

Vigtigt

- Find tid på dagen hvor du uforstyrret kan lave øvelserne.
- Udfør øvelserne foran et spejl.
- Alle muskler har godt af at blive varmet op, inden de skal arbejde.

For at stimulere og varme ansigtsmusklerne op før træning, benyt da blid massage med forskellige former for berøring af ansigtet. Udfør cirkulære bevægelser med fingerspidserne eller flad hånd, eller evt. med bagsiden af el tandbørsten. Du kan yderligere stimulere området med lette klappe/banke bevægelser.

Du kan også supplerende benytte is til at stimulere området med. Dette bør dog ikke foretages forud for gennemførelse af det aftalte træningsprogram. Isen skal være pakket ind i eks. et viskestykke. Behandlingen bør foregå med forsigtige strygninger fra næse/midten af ansigtet og bagud under øret i højst 10-15 min ad gangen.

I nogle tilfælde kan der umiddelbart efter operationen forekomme forbigående hævelse i ansigts- eller halsområdet. Hvis det er tilfældet, benyt da isbehandling til at nedsætte hævelsen. Indtil hævelsen har fortaget sig, gennemføres det aftalte træningsprogram, men uden forudgående opvarmning.



Udgangstilling

Udførelse af øvelsesprogram

- Brug fingrene til at udføre den manglende bevægelse, der hvor ansigtslammelsen er.
- Hold stillingen i 3 sek. Hvis du har lidt funktion på den svage side, skal du spænde op i musklen. Slip med fingrene og slip herefter spændingen i musklerne.
- Udfør øvelserne så begge sider af ansigtet er involveret og så der skabes **symmetri** i ansigtet.
- Hvis der er begyndende funktion på svag side, kan de første repetitioner af øvelsesprogrammet udføres uden at tage fingrene til hjælp. Her skal rask side følge svag side, så der skabes symmetri i ansigtet. Det vil sige, at rask side ikke bør lave større bevægelse end den svage side, når øvelserne laves.



Rynk brynene



Knib øjnene sammen (forsøg med det svage øje alene)



Løft øjnbrynene



Rynk på næsen, gør derefter næsen lang



Pust kinderne op



Smil (lille/stort)



Gab højt



Trutmund



Bevæg læberne hen over hinanden



Rens ydersiden af tænderne med tungen



Lav en bule i kinden med tungen



Bevæg tungen hen over læberne. (Slik dig om munden)



- Ræk tungen lige ud og prøv at nå næsen



- Ræk tungen lige ud og prøv at nå hagen

Udspænding

- Udspænding af svag side bør udføres for at bevare vævets spændstighed.
- Vær opmærksom på at den raske sides muskulatur kan blive overanstrengt og derfor også kan have behov for udspænding og massage.
- Du bør holde strækket i mindst 30 sek. for at få den optimale effekt af udspændingen.



Udspænding af øjenlåg på svag side



Udspænding af kind. Brug evt. også denne som en hvilestilling

Øjenpleje

Du kan have svært ved at lukke dit ene øje. Din evne til at blinke og dermed holde øjet fugtigt er måske påvirket. Dette betyder at øjet ikke har samme beskyttelse som tidligere. Derfor er der risiko for irritation og infektion i øjet samt skader på hornhinden grundet udtørring.

Hvis du har nedsat blinkefunktion skal du være opmærksom på at blinke hyppigere; specielt når du ser fjernsyn eller læser. Endvidere findes der øjendråber, salve, urglasbandage, øjenklap og specielle briller, som kan lindre evt. gener i øjet.

Tal evt med din læge eller øjenlæge.

Mundhygiejne

Vær opmærksom på at holde munden helt ren. Dette er vigtigt for tandhygiejnen. Undersøg derfor altid din mund efter hvert måltid for at sikre dig, at der ikke sidder madrester i tænderne. Madrester kan også gemme sig i kinden på den svage side, uden du mærker det. Skyl gerne munden ofte med vand og vær ekstra omhyggelig med tandbørstning.

Udarbejdet af Klinik for Ergo- og Fysioterapien, Rigshospitalet
v/ fysioterapeut Marie Larsen

Klinik for Ergo- og Fysioterapien, Gentofte Hospital
v/ specialeansv. ergoterapeut Pernille Rysgaard

Fotos Lone Kröning Mogensen

Layout Bettina Sandfær-Andersen

**Trykt og
udgivet af** Dansk Acusticusneurinom Forening

**Der er ydet
støtte til
folderen fra** Fabrikant Mads Clausens Fond (Danfoss)
og Mainland International

