



VJEŽBE MIMIČNE MUSKULATURE (nakon oštećenja facijalnog živca)

Oštećenje se očituje nepokretnošću jedne strane lica, usni kut je na toj strani spušten, usta povučena u stranu, ne mogu se skupiti usne ni zviždati, zatvoriti oko, oko suzi, a čelo se ne može nabrati. Vježbe se izvode ambulantno (fizikalna terapija) i kod kuće nakon što je dijagnosticirano oštećenje facijalnog živca i ordinirano terapijsko vježbanje mimične muskulature od strane liječnika i fizioterapeuta!

Ove vježbe je najbolje raditi pred ogledalom kako bi se u svakom trenutku moglo vidjeti kako se izvode pojedini pokreti i na koji način, te na što je potrebno bolje usmjeriti pažnju da bi se što pravilnije i kvalitetnije mogle simetrično izvesti navedene vježbe. Cilj vježbi: vratiti funkciju mišića lica.

U slučaju bilo kakvog pogoršanja javiti se svojem liječniku i prekinuti vježbe!

1. VJEŽBE JEZIKA (AKO JE OTEŽAN GOVOR)

- polagano pokretati jezik prema naprijed (isplaziti jezik)
- polagano pokretati jezik prema natrag (dotaknuti nepce vrhom jezika)
- polagano pokretati jezik prema gore (prema vrhu nosa)
- polagano pokretati jezik prema dolje (jezik ispružen)
- polagano pokretati jezik u desno (unutar obraza, zatim prema vanjskom rubu usana i izvan usta u desno)
- polagano pokretati jezik u lijevo (unutar obraza, zatim prema vanjskom rubu usana i izvan usta u lijevo)
- brzo pokretati jezik gore - dolje
- brzo pokretati jezik desno - lijevo
- kružno pokretati jezik po usnama u smjeru kazaljke na satu i obrnuto (zatvorena usta)
- kružno pokretati jezik po usnama u smjeru kazaljke na satu i obrnuto (otvorena usta u obliku slova O)
- lizati šećer, pekmez ili med sa tanjurića postavljenog na stolu, bez pomoći ruku

2. VJEŽBE USANA

- zaobliti usne (dati poljubac)
- razvući usne (osmijeh)
- stisnuti usne (napučiti usne)
- polagano mijenjati oblik usana, od zaobljenih prema razvučenim;
- brzo mijenjati oblik usana, od zaobljenih prema razvučenim;
- pokretati usni kut, jedan pa drugi, zatim oba istovremeno;
- držati olovku iznad gornje usne;
- vježbati puhanje (u svijeću, papiriće, loptice od vate, balončiće od sapuna);
- zubi stisnuti, raširiti i otvoriti usta

3. VJEŽBE MIMIKE LICA

- oči otvoriti i zatvoriti pa naizmjenice otvarati i zatvarati (žmirkati)
- stisnuti oči, mrštiti obrve zatim podizati obrve i otvarati oči;
- naborati nos;
- naborati čelo;
- oči jako otvoriti;
- smiješiti se;
- načiniti ljuto lice;
- načiniti tužno lice;
- mrštiti samo obrve pa ih podizati visoko i naborati čelo;
- sve vježbe mogu se raditi asistirano uz pomoć vlastitih prstiju ruke u smjeru mimike lica ili u suprotnom smjeru davati otpor
- masaža i samomasaža zahvaćenog područja, a njome se izaziva hiperemija (bolja prokrvljenost) i aktiviraju mišići tih regija. Masaža uvijek počinje na donjim i unutarnjim rubovima, pokretima se pomičemo prema gore, u smjeru mišićnih vlakana

Ponavljati ove vježbe dok se ne uspije simetrično izvesti sve navedeno! Pravilno i redovito izvođenje vježbi temelj su dobre rehabilitacije! **VJEŽBE SE IZVODE VIŠE PUTA DNEVNO PO 15 - 20minuta.**