Auto rééducation : En suivant

Quand des contractions apparaissent sur les exercices précédents, ajouter :

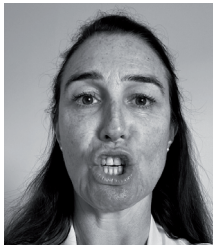
Plisser le front en relevant les sourcils

Froncer les sourcils

Petit sourire

Grand sourire

Froncer le nez en montrant les dents du haut



Mettre la bouche en carré

Abaisser la lèvre supérieure sur les dents du haut

Etirer le lèvres vers le bas sans forcer, puis jusqu'à faire apparaitre les muscles du cou

Dissocier les mouvements

Exercices réalisés simultanément, puis alternativement d'un côté et de l'autre, quand les muscles commencent à récupérer.

Fermer les yeux

Petit sourire

Gonfler les joues

JAMAIS d'électrothérapie

En cas de difficultés dans la réalisation de ce programme vous pouvez contacter le masseur kinésithérapeute :

04 67 33 02 68
(boite vocale)

Conception et réalisation Service Communication : 04 67 33 93 43 - 01/17 - E.K.

Livret d'information

Service de Kinésithérapie
Département d'ORL, CMF et stomatologie

Auto rééducation de la Paralysie Faciale périphérique

En phase initiale et de récupération

CHU de Montpellier
Hôpital Gui de hauliac
Pôle Neurosciences tête et cou
80 avenue Augustin Fliche
34295 Montpellier cedex 5

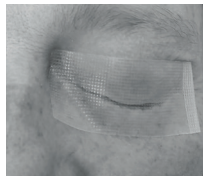
www.chu-montpellier.fr

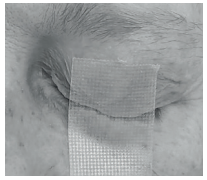
Qu'est-ce qu'une paralysie faciale périphérique ?

C'est une lésion du nerf facial qui entraîne la perte partielle ou totale du fonctionnement de certains muscles du visage d'un côté.

Conseils d'hygiène de vie

POUR LES YEUX





Fermeture de l'œil la nuit :
Après la mise des collyres ; abaisser la paupière supérieure et apposer un sparadrap anallergique de 2,5 cm de large soit de façon verticale ou horizontale (type transpore®).

Paupière inférieure tombante (ectropion) : Remonter la paupière inférieure avec un sparadrap anallergique de 1,5 cm.

- A la moindre anomalie ou douleur, consultez votre médecin surtout en cas d'atteinte de l'œil (œil qui pique, brûle, ou en cas de sensation de grain de sable).

- Eviter de porter des lentilles de contact.

- Porter des lunettes de soleil (100% contre les UVA/UVB) fermées sur les côtés, protection contre la lumière trop intense, le vent et les poussières.

POUR PARLER

Abaisser la joue saine.

Se coucher du côté paralysé pour libérer la narine atteinte afin de faciliter la respiration.

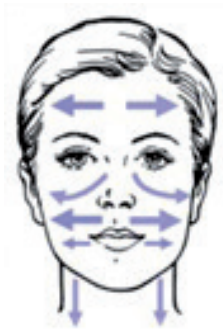
POUR BOIRE

Prendre un verre à large bord pour éviter de baver.
Ne pas boire à la paille car cela renforce les mauvais muscles.

POUR MANGER

Mastiquer des deux côtés.
Ne pas mâcher de chewing-gum.
Bien nettoyer la bouche après chaque repas.

Auto massage



MASSAGE SUPERFICIEL

Symétrique vers le haut et l'extérieur du visage.

Massage endo-buccal

CÔTÉ PARALYSÉ

Masser les points douloureux retrouvés à la palpation.

CÔTÉ SAIN

Etirer lentement les muscles vers le milieu du visage.

Consignes de réalisation

- Travailler lentement, prendre le temps de réaliser chaque mouvement un après l'autre.

- **Repousser avec la main le côté sain vers le centre du visage**, pour éviter qu'il entraine le côte paralysé lors des exercices.

- Réaliser **5 répétitions devant une glace**, muscle après muscle **en aidant le côté paralysé.**

- Se reposer au moindre signe de fatigue.

- Rester détendu et relâché pendant la réalisation de ces exercices, ne pas serrer les dents.

Auto rééducation : Travailler en priorité

Ex : paralysie à droite

Etirer l'angle externe de l'œil puis abaisser la paupière supérieure. Garder les yeux fermés 5 sec en portant le regard vers le bas.

Emmener le côté sain vers le centre du visage, propulser les lèvres puis essayer de tenir 5 sec en lâchant les mains.