



Froncer le nez en montrant les dents du haut



Sourire sans montrer les dents



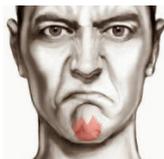
Sourire en montrant les dents



Gonfler, puis creuser les joues



Mettre la bouche en carré



Abaisser les commissures labiales

## Dissocier les mouvements

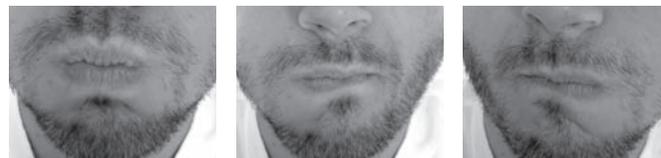
Exercices réalisés simultanément, puis alternativement d'un côté et de l'autre.



Fermer les yeux



Grand sourire



Gonfler les joues

## Consignes de réalisation

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

Repousser avec la main le côté sain vers le centre du visage pour éviter qu'il entraîne le côté 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.

## JAMAIS d'électrothérapie

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

**04 67 33 02 68**



## Livret d'information

Service de Kinésithérapie  
Département d'ORL, CMF et stomatologie  
Breton Isabelle  
Cazals Corinne  
Nicolau Mena Marta

# 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](http://www.chu-montpellier.fr)

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

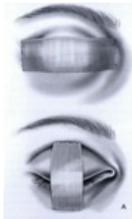
C'est une lésion du nerf facial qui entraîne la perte partielle ou totale du fonctionnement de certains muscles du visage d'un côté.

## Conseils d'hygiène de vie

### POUR LES YEUX

#### Fermeture de l'œil la nuit :

Après la mise des collyres, étirer l'angle externe de l'œil puis abaisser la paupière supérieure et apposer un sparadrap anallergique de 2,5 cm de large de façon verticale ou horizontale.



#### 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.

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

Appliquer des compresses chaudes sur l'hémiface (après avoir vérifié la sensibilité).

### POUR BOIRE

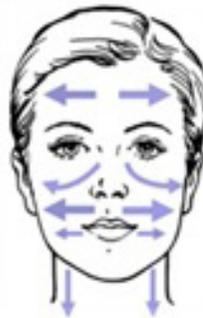
Prendre un verre à large bord pour éviter de baver.  
Ne pas boire à la paille car cela renforce les mauvais muscles.

### POUR MANGER

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

### POUR PARLER

Abaisser la joue saine.



## 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.

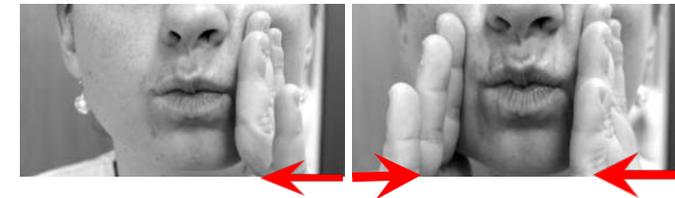


## Auto rééducation : Travailler en priorité

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.

## Auto rééducation : En suivant

Quand des contractions apparaissent sur les exercices précédents, ajouter :



Fermer les yeux sans forcer puis serrer plus fort



Bouche en « cul de poule », faire le bisou



Plisser le front en relevant les sourcils



Froncer les sourcils