

Auto rééducation : En suivant

Quand des contractions apparaissent sur les exercices précédents, ajouter :



Plisser le front en relevant les sourcils



Froncer les sourcils



Abaisser la lèvre supérieure sur les dents du haut



Mettre la bouche en carré



Petit sourire



Grand sourire



Froncer le nez en montrant les dents du haut



Etirer le lèvres vers le bas sans forcer, puis jusqu'à faire apparaître 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 (boîte vocale)

Pour retrouver nos vidéos,
scannez le Qr code



Livret d'information



**Auto rééducation
de la paralysie
faciale périphérique**
**En phase initiale et
de récupération**

Service de Kinésithérapie
Département d'ORL, CMF
et stomatologie



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 ?

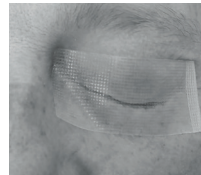
C'est une lésion du nerf facial qui entraîne la perte partielle ou totale du fonctionnement de certains muscles du visage d'un côté.

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 horizontale (type Mepore® ou 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

Abaissier la joue saine.

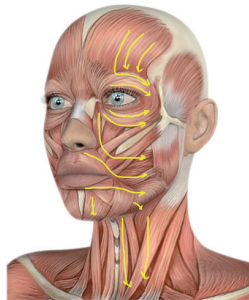
Se coucher du côté paralysé pour libérer la narine atteinte afin de faciliter la respiration.

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

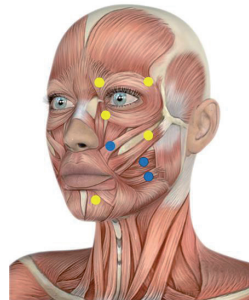
Mastiquer des deux côtés.
Ne pas mâcher de chewing-gum.
Bien nettoyer la bouche après chaque repas.



Auto massage

MASSAGE SUPERFICIEL

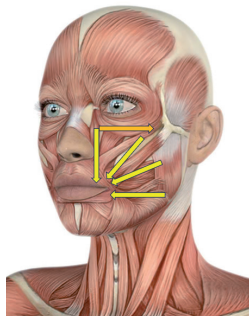
Symétrique en allant de l'intérieur vers l'extérieur du visage et du haut vers le bas



Massage endo-buccal

CÔTÉ PARALYSÉ

Masser les points douloureux retrouvés à la palpation.



DES 2 CÔTÉS

Etirer lentement les muscles vers le milieu du visage. Massages par l'intérieur de la bouche en suivant les flèches jaunes : cf photo



Consignes de réalisation

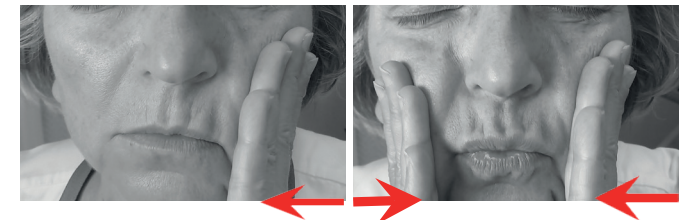
- Travailler lentement, prendre le temps de réaliser chaque mouvement un après l'autre.
- **Repousser avec la main le côté sain vers le centre du visage**, pour éviter qu'il entraîne le côté paralysé lors des exercices.
- Réaliser **5 répétitions devant une glace**, muscle après muscle **en aidant le côté paralysé**.
- Tenir la contraction musculaire 5 secondes, relâcher 5 secondes.
- 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.