

Travail des émotions dissociées

Travailler les muscles du visage lentement en dissociant le haut et le bas.



Écarquiller les yeux et sourire



Froncer les sourcils et sourire



Écarquiller les yeux et abaisser les lèvres



Enrouler la lèvre du haut sur les dents en gardant les yeux grands ouverts

Consignes de réalisation

- Travailler lentement, prendre le temps de réaliser chaque mouvement.
- Ne pas déclencher une augmentation du tonus musculaire
- Réaliser 5 répétitions devant une glace
- Se reposer au moindre signe de fatigue
- Rester détendu et relâché pendant la réalisation de ces exercices

JAMAIS d'électrothérapie

A la moindre anomalie ou douleur, consulter votre médecin surtout en cas d'atteinte de l'œil.

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

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 de séquelles



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

www.chu-montpellier.fr

Quels types de séquelles peut on retrouver après une paralysie faciale périphérique ?

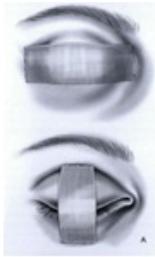
On peut retrouver des **contractures**, des **spasmes** ou des **syncinésies** (apparition d'un mouvement involontaire lors d'un mouvement volontaire) lors de la récupération de la paralysie.

Conseils d'hygiène de vie

Poursuivre, si nécessaire :

POUR LES YEUX

Fermer l'œil la nuit :
Appliquer collyre et larmes artificielles si besoin.
Porter des lunettes de soleil à l'extérieur.
La surveillance en cas de picotements.



POUR BOIRE

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

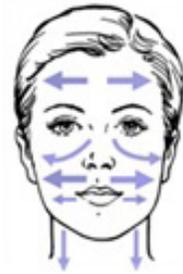
POUR MANGER

Mastiquer des deux côtés.
Ne pas mâcher de chewing-gum.
Contrôler que l'œil ne se ferme pas.

POUR PARLER

Abaisser la joue du côté atteint.

Massage du visage



Massage superficiel, symétrique vers le haut et l'extérieur du visage.

Appliquer des compresses chaudes sur l'hémiface.

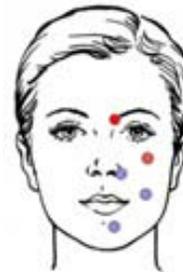
Massage endo-buccal



Masser les points douloureux retrouvés à la palpation.

Etirer lentement la joue vers le milieu du visage.

Massage punctiforme



Masser chaque point dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à diminution ou disparition de la douleur.



● Massage externe



● Massage interne

Massage en crochetant la joue



Abaisser la joue en la ramenant vers le bas du visage.

Rééducation des syncinésies

Exemple : paralysie faciale à droite

SYNCINÉSIE ŒIL / BOUCHE



Que se passe-t-il ?

La fermeture de l'œil entraîne une traction de la bouche vers l'œil.



Que faire ?

- 1 : Bloquer la joue avec la main
- 2 : Fermer les yeux lentement
- 3 : Propulser les lèvres en avant.

SYNCINÉSIE BOUCHE / ŒIL

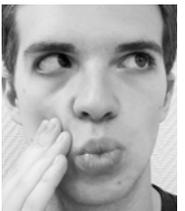
Que se passe-t-il ?

La propulsion des lèvres entraîne une fermeture de l'œil.



Que faire ?

- 1 : Bloquer la joue avec la main
- 2 : Propulser les lèvres en avant lentement
- 3 : Ecarquiller les yeux en portant le regard vers le haut et en dedans.



Variante :

- 1 : Crocheter l'intérieur de la joue
- 2 : Ecarquiller les yeux

