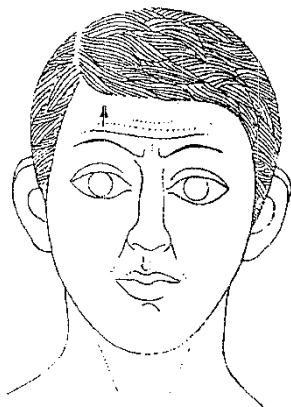


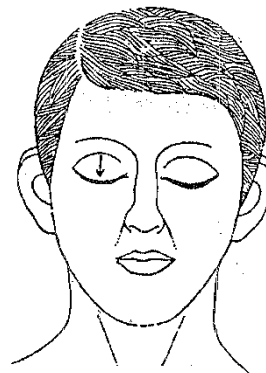
Režimová opatření při paréze n. facialis (obrně lícního nervu)

- S aktivním cvičením začněte v okamžiku, kdy se objeví aktivní pohyb svalů.
- Cvičení provádějte vleže nebo vsedě před zrcadlem podle instrukcí fyzioterapeuta.
- Cvičení je vhodné provádět se zrakovou kontrolou, která napomáhá přesnému provádění pohybu.
- Nikdy necvičte do únavy svalů a s velkým úsilím, mohla by docházet k patologickým souhybům.
- Při mluvení si lehce přidržujte zdravou stranu obličeje vedle ústního koutku. Zpočátku mluvejte omezeně, snažte se omezit mimiku, nečtěte a nedívejte se dlouho na televizi, vyhýbejte se dlouhým telefonátům.
- Neležte na postižené straně.
- Z počátku je vhodné jíst kašovitou stravu.
- Při paréze nesmíte prochladnout, je třeba si kryt postiženou část obličeje, nevystavujte se průvanu (neplatí pro parézu vzniklou onemocněním centrální nervové soustavy).

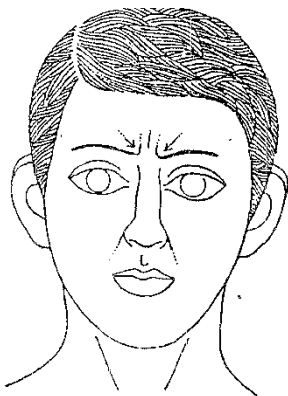
Základní cviky:



Krčeni čela – nesmí vzniknout pohyb u úst.



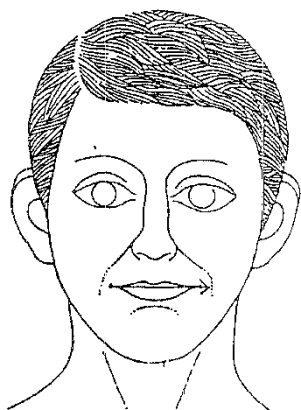
Zavírání očí – pozor, aby se nezvedal ústní koutek vzhůru.



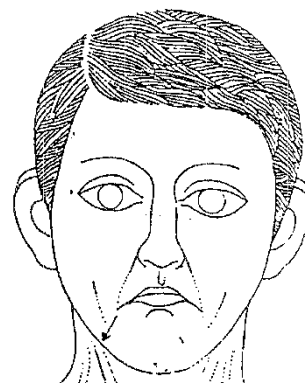
Svrašťování obočí – opět pozor na ústa.



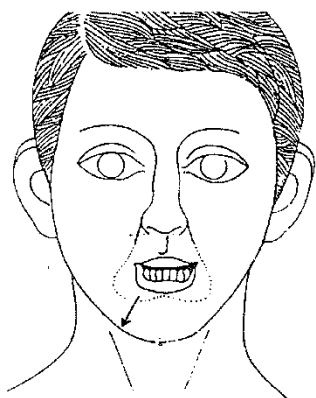
Vytahování ústních koutků šikmo vzhůru.



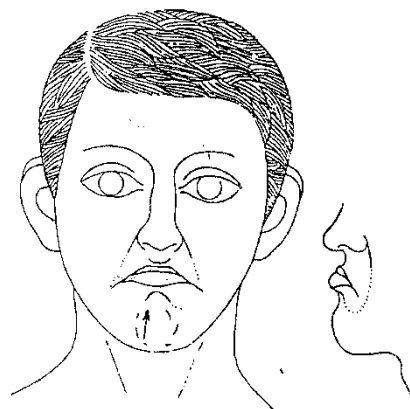
Tažení ústních koutků do stran – horizontálně.



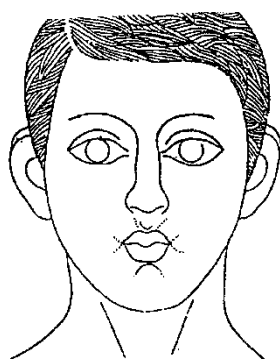
Stahování ústních koutků dolů.



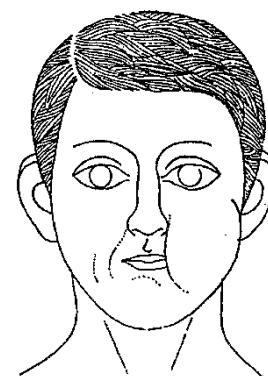
Stahování dolního rtu dolů, odkrývání dolních zubů.



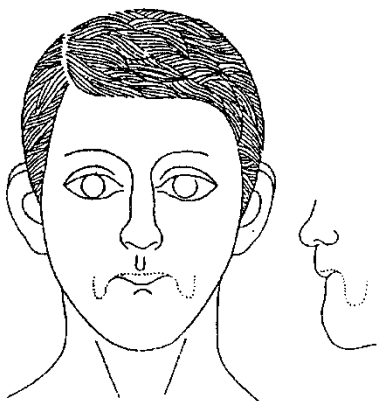
Vysunutí dolního rtu nahoru nebo nadzvedání horního rtu dolním.



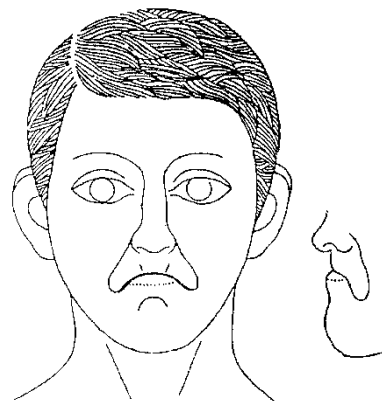
Špulení úst – pozor, aby se nezavíralo současně oko.



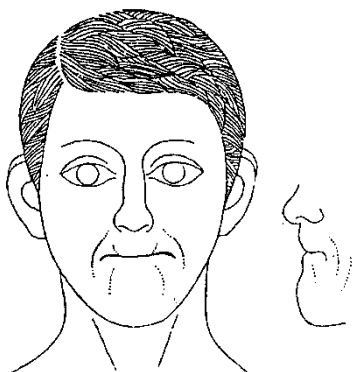
Nafukování zdravé tváře nebo přefukování vzduchu z tváře do tváře.



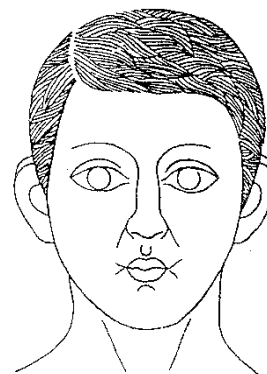
Přetahování horního rtu přes dolní.



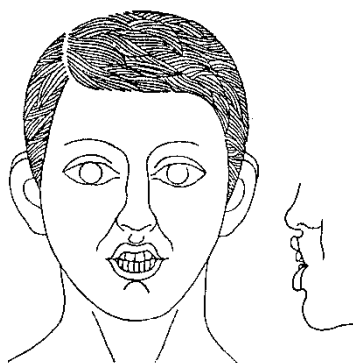
Přetahování dolního rtu přes horní.



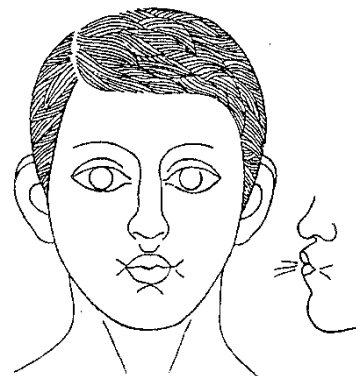
Stahování rtů mezi zuby.



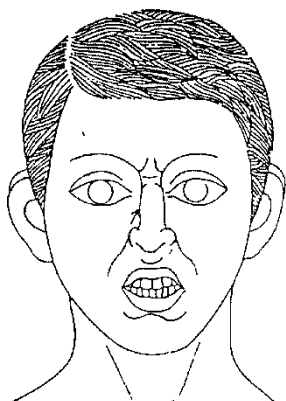
Přibližování ústních koutků k sobě bez špulení – „malá pusinka“.



Vysunování pootevřených rtů dopředu – „kapr“.



Pískání nebo pokus o pískání. Dále vyslovování áéíóú a retnic bpm.



Nakonec nacvičujeme krčení nosu.



Posledním cvikem je cenění zubů.