

ĆWICZENIA TWARZY W PORAŻENIU NERWU TWARZOWEGO

ĆWICZENIA ZAPOBIEGAJĄ ZANIKOWI MIĘŚNI I PRZYSPIESZAJĄ REGENERACJĘ PO PORAŻENIU.
WYKONUJ JE REGULARNIE, NAJLEPIEJ PRZED LUSTREM.



OCZY I BRWI



UNOSZENIE BRWI

uniesь brwi wysoko,
jak przy zdziwieniu,
a następnie opuść,
powtórz 10 x



OTWIERANIE I ZAMYKANIE OCZU

otwórz oczy jak
najszerzej, a następnie
mocno zaciśnij powieki,
powtórz 10 x



MARSZCZENIE BRWI

zmarszcz brwi
mocno jak w złości,
a następnie je rozluźnij,
powtórz 10 x



MRUGANIE

szybko mrugaj
powiekami, a potem
zamykaj naprzemiennie
prawe i lewe oko,
powtórz 10 x

USTA I POLICZKI



SZEROKI UŚMIECH

rozciągnij usta
w szerokim uśmiechu,
pokazując zęby,
powtórz 10 x



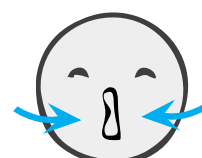
NADYMANIE POLICZKÓW

nadymaj oba policzki
jednocześnie, a potem
naprzemiennie
lewy i prawy,
powtórz 10 x



DZIÓBEK

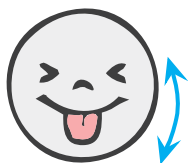
złóż usta w „dzióbek”,
a następnie rozluźnij,
powtórz 10 x



RYBKĄ

wciągnij policzki
do środka, tworząc
ustami rybkę,
powtórz 10 x

JĘZYK I ŻUCHWA



WYSUWANIE JĘZYKA

wysuń język jak najdalej,
próbując dotknąć nim
brody, potem nosa,
powtórz 10 x



RUCHY ŻUCHWĄ

powoli przesuwaj żuchwę
w lewo i w prawo,
następnie do przodu i do tyłu,
powtórz 10 x



WYMAWIANIE SAMOGŁOSEK

wymawiaj głośno i wyraźnie
samogłoski A,O,U,I,Y,E,
powtórz 10 x



Ćwicz 3 x dziennie.

Każde ćwiczenie
powtórz 10 x
w jednej sesji.



Chroń oko.

Jeśli powieka się nie domyka,
zabezpiecz oko zgodnie
z zaleceniem lekarza.



Dodatkowe wsparcie.

Pij napoje przez słomkę
i żuj gumę
po stronie porażonej.



Używaj lustra.

Wykonuj ćwiczenia
powoli i precyzyjnie,
kontrolując ruchy
w lustrze.



Unikaj wychłodzenia.

Ćwicz w ciepłym
pomieszczeniu,
unikaj przeciągów.



Skonsultuj się ze specjalistą.

W przypadku wątpliwości
zapytaj o ćwiczenia
swojego lekarza
lub fizjoterapeutę.