

CONSEILS DE REEDUCATION POUR UN PATIENT PRESENTANT UNE PARALYSIE FACIALE.

- Maintenez bloqué le côté sain avec le doigt ou la paume de la main lorsque vous parlez ou riez; quand cela est possible placez le combiné du côté de l'oreille paralysé.
- Après chaque repas, nettoyer soigneusement l'intérieur de la joue côté paralysé et lavez doucement les dents.
- Effectuez régulièrement les soins oculaires prescrits (gouttes, pommade, fermeture nocturne). Evitez les courants d'air, l'exposition au soleil (portez des lunettes de soleil).
- Pensez à fermer les deux yeux simultanément plusieurs fois par heure afin d'humidifier l'oeil et de chasser les larmes.
- Ne mâchez pas du chewing-gum.
- Ne faites pas travailler les deux côtés du visage à la fois.

REEDUCATION

- Matin et soir, réchauffez le côté paralysé durant 10 mn à l'aide d'une bouillotte chaude enveloppée d'une serviette (éviter le contact avec l'oeil). Avant le coucher faire une nouvelle application afin de détendre et de reposer le visage.
- Masser l'intérieur de la joue avec la pulpe de l'index en partant du coin du nez en oblique vers le coin de la bouche.
- Avec le pouce dans la bouche, l'index à l'extérieur sur la joue, malaxer doucement (compter les sous), les pouces-index se déplacent lentement à chaque passage.

EXERCICES A FAIRE (au moins M et S devant une glace).

Faire les 6 exercices à la suite en maintenant la contraction 6 secondes et reprendre au début 5 fois.

- 1- Relever les sourcils en formant des rides horizontales sur le front (surprise)
- 2- Froncer les sourcils
- 3- Fermer les yeux avec force
- 4- Retrousser le nez (signe de dégoût)
- 5- Bouche en cul de poule : maintenir l'axe de symétrie
- 6- Remonter le menton
- 7- Travail avec la pipette (ou la paille) entre les dents. La mettre côté sain, milieu, côté paralysé en soufflant fort. Bien maintenir l'axe avec pouce et index.