Propozycje ćwiczeń w przypadku porażenia mięśnia twarzowego

W przypadku porażenia mięśnia twarzowego prowadzimy /w zależności od rodzaju oraz zakresu porażenia/ ćwiczenia języka i warg a także ćwiczenia usprawniające funkcję połykową wsparte masażem. W terapii można zastosować również kinesiotaping. Przed podjęciem decyzji o wprowadzeniu w/w ćwiczeń wskazane jest skonsultowanie ich rodzaju oraz zakresu z fizjoterapeutą.

Propozycje ćwiczeń:

Masaż logopedyczny:

W grupie małych dzieci masaż wykonujemy delikatnie z umiarkowaną siłą nacisku. U dzieci i osób starszych zwiększamy siłę i zakres nacisku każdorazowo dostosowując ją do danego pacjenta. Podczas masażu można wykonywać ćwiczenia:

- rozcierania ruchem pętelkowym czoła, policzków /od nosa, wargi górnej, żuchwy do stawów żuchwowo-skroniowych/ kciukiem lub palcem wskazującym i środkowym po obu stronach ciała lub po stronie porażonej
- ugniatania szczypczykowego /szczypania bezbolesnego/ policzków chwytając skórę między kciuk a palec wskazujący
- opukiwania twarzy dziecka trzema palcami /wskazującym, środkowym i serdecznym/, ćwiczenie kończymy głaskaniem policzków
- uciskania policzków twarzy od kącików oczu w kierunku brody palcami /wskazującym i środkowym/ rozstawionymi na szerokość gałek ocznych
- uciskania palcem wskazującym wzdłuż kości policzkowych od nosa w kierunku skroni
- rozciągania warg, ściągania ich, wykonywania dzióbka placem wskazującym i kciukiem
- artykulacji głosek np. eee, ooo, uuu, aaa, ppp, bbb, mmm lub naprzemiennej artykulacji głosek: e,o,a,u,p,b,m.

Każde ćwiczenie wykonujemy kilka razy.

Ćwiczenia języka:

- wysuwanie i chowanie języka do jamy ustnej
- opuszczanie języka na brodę, następnie unoszenie go do nosa
- kierowanie języka do kącików ust
- unoszenie języka do podniebienia
- oblizywanie warg przy otwartych ustach /raz w jedną, raz w drugą stronę/
- oblizywanie językiem zębów przy otwartych ustach /raz w jedną stronę, raz w drugą/

- kląsanie językiem /”jazda na koniu”/
- naprzemienne wypychanie policzków językiem.

Ćwiczenia pracy warg:

- zaciskanie warg
- układanie warg w ryjek
- przesuwanie zamkniętych warg na boki
- gwizdanie
- wibrowanie /naśladowanie „parskania konia”/
- nadymanie policzków
- przepychanie powietrza z jednego policzka do drugiego
- cmokanie /”wysyłanie całusków”/

Każde ćwiczenie wykonujemy kilkukrotnie.

W pracy z dziećmi i osobami starszymi można również wykorzystać inne ćwiczenia uwzględniające pracę czoła, nosa, języka i warg /w: Autorski program na porażony nerw twarzowy, opracowanie ćwiczeń Jagoda Walowska/ np.:

- marszczenie brwi
- marszczenie nosa
- mruganie powiekami
- szerokie otwieranie oczu i mocne zaciskanie powiek
- unoszenie brwi z jednoczesnym marszczeniem czoła /”zdziwiona mina”/
- ściągnięcie brwi z jednoczesnym marszczeniem czoła /”zła mina”/
- ściągnięcie brwi z jednoczesnym wyszczerzeniem zębów
- szerokie rozciągnięcie ust /uśmiechanie się/
- szerokie rozciągnięcie ust wraz z wysunięciem języka
- mocne wciągnięcie warg i policzków /”rybka”/
- mocne ściągnięcie ust wraz z zaciskaniem warg
- dmuchanie
- mocne ściągnięcie policzka najpierw lewego, potem prawego itp.

Kinesiotaping – metoda ta wspomaga powrót konkretnych struktur ciała pacjenta do ich normalnego funkcjonowania poprzez zastosowanie specjalnych plastrów bezpośrednio na skórę techniką zależną od postawionego celu terapii. Osoba stosująca kinesiotaping winna mieć odpowiednie przygotowanie.

Materiały źródłowe:

- *Stecko Elżbieta, Masaż logopedyczny, Warszawa 2013*
- https://centrum-kore.pl/wp-content/uploads/2015/09/rehabilitacja-w-porazeniu-nerwu-twarzowego.pdf, Walowska Jagoda, Propozycja rehabilitacji porażonego nerwu twarzowego
- Mikołajewska Emilia, Kinesiotaping. Rozwiązania wybranych problemów funkcjonalnych, PZWL Warszawa 2021
- Próby języka i warg.

Opracowanie:

Neurologopeda Alicja Janecka