

TRATAMENTO

Perante uma paralisia facial, poderá ficar desprovido de certas expressões faciais, no entanto, através de um programa de reabilitação poderá apresentar melhoras significativas.

No tratamento da paralisia facial os objetivos principais são:

- Promover a simetria facial, estimulando o lado afetado;
- Prevenir contracturas do lado não afetado.

RECOMENDAÇÕES

- Não repetir os exercícios mais vezes do que o recomendado. Realizar 2x por dia.
- Hidratar bem a pele e proteger os lábios.
- Não massajar o rosto de forma excessiva.
- Não mastigar pastilhas elásticas.

Nota: As orientações domiciliárias ajudam no processo de reabilitação. Não se esqueça de seguir as indicações do/da seu/sua Fisioterapeuta.

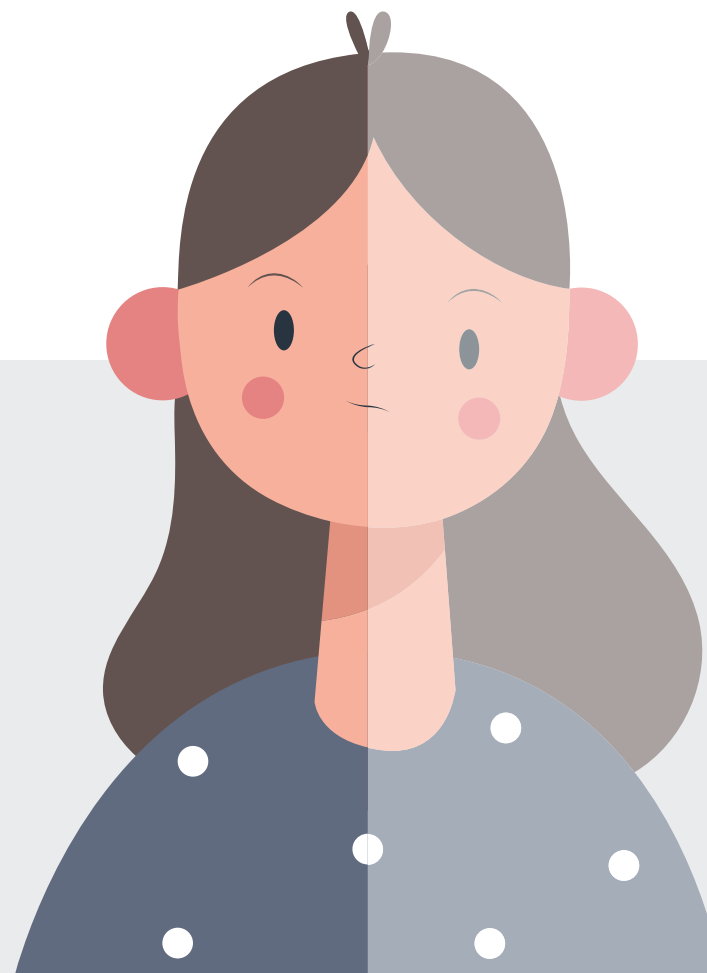
SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA
E DE REABILITAÇÃO

TEL: 21 434 84 84



PARALISIA FACIAL

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA
E DE REABILITAÇÃO



EXERCÍCIOS

Existem alguns exercícios que podem ajudar na recuperação da sua expressão facial. Realizar os exercícios frente ao espelho ajuda a controlar a execução dos movimentos de forma mais simétrica possível. Por exemplo:

1 Elevar as sobrancelhas (5x).



2 Franzir as sobrancelhas.



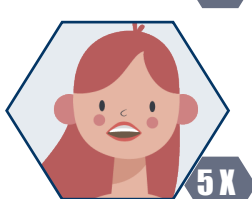
3 Fechar e abrir os olhos.



4 Enrugar o nariz.



5 Mostrar os dentes de cima.



6 Mostrar os dentes de baixo.



CUIDADOS

É importante que cuide da sua face, para garantir o máximo de recuperação possível.

OLHO

Devido à paralisia poderá ficar com a capacidade de pestanejar diminuída ou até mesmo abolida.

Assim, é recomendável:

- Utilizar suavemente o seu dedo, para mover a pálpebra, como se estivesse a pestanejar, em intervalos de tempo regulares;
- Aplicar lágrimas artificiais, para lubrificar o seu olho (caso sejam prescritas pelo/a seu/sua médico/a);
- Colocar um penso oftálmico, ou penso adesivo, caso não consiga manter o olho fechado durante a noite;
- Utilizar óculos de sol, para diminuir a irritação provocada pela luz intensa, poeiras ou vento;
- Colocar os óculos graduados, caso utilize, para proteger o seu olho. Se utiliza lentes de contacto, consulte o/a seu/sua médico/a.

ALIMENTAÇÃO

Após a paralisia facial, e enquanto os músculos das bochechas e dos lábios estiverem enfraquecidos, é natural que sinta dificuldade em controlar os alimentos, no lado afetado.

Para facilitar, tente:

- Comer dos dois lados da boca, tendo o cuidado de não trincar a língua e a bochecha. Se necessário, ajude a mastigação com os seus dedos sobre a bochecha do lado da paralisia, para limpar a comida que fica retida no espaço entre os dentes e a bochecha;
- Beber com o copo no centro da boca ou, se necessário, usar uma palhinha.

HIGIENA DA BOCA

Para facilitar, tente:

- Retirar a comida que se encontra na bochecha, utilizando um dedo ou o cabo da escova-de-dentes;
- Bochechar com água morna.

EXERCÍCIOS

Existem alguns exercícios que podem ajudar na recuperação da sua expressão facial. Realize os exercícios frente a um espelho para controlar a execução dos movimentos de forma mais correta possível.

1 Coloque a ponta dos dedos logo acima das sobrancelhas e eleve-as o mais que conseguir. Mantendo as sobrancelhas elevadas, deixe deslizar os dedos para baixo.



2 Coloque a ponta dos dedos de ambas as mãos sobre as sobrancelhas, tente juntar as mesmas mantendo os dedos na posição inicial, contando até cinco.



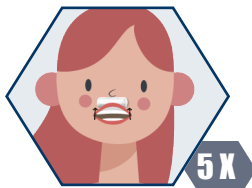
3 Coloque a ponta dos dedos por baixo e por cima do seu olho e abra-o bem. Tente fechar, devagar, mantendo os dedos na mesma posição e contando até 5. De seguida, ajude a encerrar o olho com os dedos.



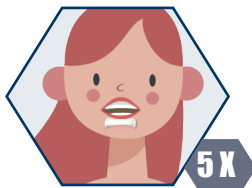
4 Coloque a ponta dos dedos de ambas as mãos acima das narinas. Tente enrugar o nariz, mantendo os dedos na mesma posição, contando até cinco. De seguida ajude a realizar o movimento de enrugar o nariz.



5 Coloque um rolinho de algodão entre o lábio superior (boca) e o nariz e tente elevar o rolinho de modo a mostrar os dentes de cima. Tente manter o lábio nessa posição contando até 5.



6 Coloque o mesmo rolinho de algodão entre o lábio inferior e o queixo e tente deslocar o rolinho até mostrar os dentes inferiores. Tente manter o lábio nessa posição contando até 5.



EXERCÍCIOS

Coloque a ponta dos dedos, de ambas as mãos, ao redor dos lábios partindo da posição de “beijinho”. Deslize os dedos devagar, tentando manter os lábios na posição inicial, contando até 5, e depois deixe deslizar os dedos até à posição de “sorriso”, sem mostrar os dentes.



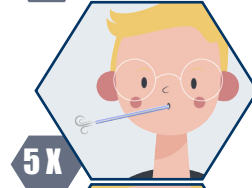
Com a ponta dos dedos afaste os seus lábios sem mostrar os dentes, posição de “sorriso” e tente reproduzir um “beijinho”. Se não conseguir realizar o movimento com a boca, ajude com os dedos a atingir a posição de beijinho.



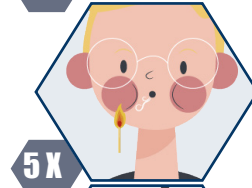
Tente encher as bochechas de ar e desloque esse ar de uma bochecha para a outra e para a zona central da boca.



Tente soprar por uma palhinha introduzida num copo de água.



Tente apagar uma chama.



Tente reproduzir o movimento de cheirar.



Tente encher um balão.



7

8

9

10

11

12

13