

# Facialisövningar

Efter totala förlamningar ska schemat sättas in så fort man ser att funktionen börjar komma tillbaka och programmet bör då göras två gånger per dag

1. Spetsa munnen med slutna läppar.
2. Spetsa munnen med öppna läppar.
3. Skut fram munnen (framåtvälvda läppar och uppdragen haka).
4. Sug in kinderna och rör om möjligt samtidigt över- och underläppen.
5. Dra isär munnen (dra i munvinklarna).
6. Visa tänderna.
7. Dra ner överläppen över underläppen.
8. Dra upp underläppen över överläppen.
9. Upp med hakan och dra ner överläppen (låt munnen vara något öppen).
10. Blås upp kinderna. Skjut luften fram och tillbaka i munnen.
11. Vissla. Om det är nödvändigt ha ett finger på ena eller bägge sidor för att hjälpa till.
12. Forma ett stort O, munnen ska vara öppen. Dra sedan samman läpparna till ett litet o.
13. Säg brr, Cuba, apelsinkaka.
14. Dra upp näsan (rynka näsan).
15. Dra upp näsan och slut samtidigt ögonen.
16. Vidga näsborrarna, rör näsvingarna uppåt, nedåt och åt sidorna.
17. Slut och öppna ögonen, titta mot taket och mot golvet.
18. Slut ögonen, det sjuka ögat eventuellt med hjälp av ett finger, öppna sedan ögat lite grand och slut det sedan åter.
19. Blinka.
20. Lyft pannan (höj ögonbrynen), rynka pannan.

## Kontaktuppgifter

Öron-, näs- och halsmottagning Region Jönköpings län  
telefon 010-242 17 00

## Mer information

[www.1177.se](http://www.1177.se): 1177 Vårdguiden, sök ansiktsförlamning