

Øvelser mod ansigtslammelse / facialisparese

Det er tilrådeligt at gennemføre hver øvelse 10—20 gange dagligt.

Udfør øvelserne foran et spejl og efterstræb symmetri i øvelserne.

1. Løft øjenbrynene, rynk panden og se forbavset ud.
2. Træk øjenbrynene sammen og se gal ud.
3. Knib øjnene sammen så hårdt du kan medens du tæller til 5.
4. Forsøg at blænde af for lyset med øjenvipperne, som om der er stærkt sollys.
5. Rynk næsen og løft overlæben og fnys som om du erkender en fæl lugt.
6. Spær næseborene op, som om du dufter noget behageligt.
7. Forsøg at samle næseborene og overlæben.
8. Smil! Le bredt og vis tænderne.
9. Træk ned i mundvigene og se sur ud.
10. Spænd kinderne og forsøg at presse dem ind mod tænderne.
11. Forsøg at blæse kinderne op og senere fløjte.
12. Træn på at udtale vokalerne a, e, i, o, u, y, æ, ø, å.
13. Form læberne grundigt og forsøg at udtale ordene:
"Ole", "Fritdorf", "Pippi Langstrømpe", "Politi", "Fummelfinger".

Peter A. Haahr

Speciallæge i øre- næse- og halssygdomme