

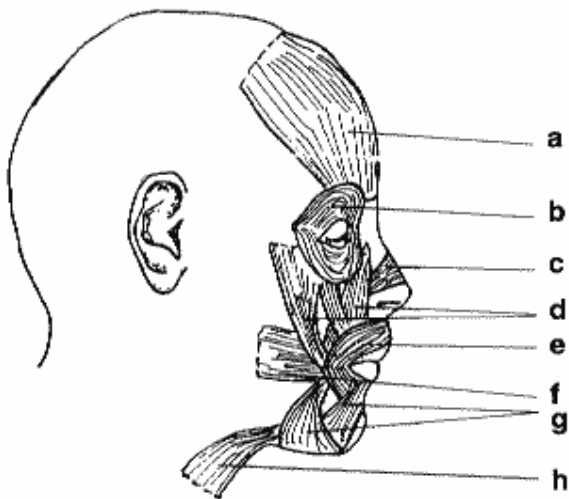
Centrum léčebné rehabilitace nemocnice Prostějov

Pareza nervus facialis – obrna lícního nervu – doporučení pro pacienty

Onemocněli jste obrnou (parézou) lícního nervu. Léčba tohoto onemocnění je dlouhodobá a je potřeba se obrnit trpělivostí a aktivně se jí účastnit. Věnujte pozornost edukacím fyzioterapeuta stran režimových opatření a autoterapie:

- Pokud hovoříte, fixujte si zdravou část obličeje – zabráníte tak nechtěným souhybům a možným kontakturám (zkrácení) svalů.
- Nemožnost dovržit oko, omezené mrkání a někdy také snížená tvorba slz působí vysychání rohovky. Proto je nutné oko pravidelně ošetřovat (přes den aplikovat oční kapky a na noc oční mast s pasivním dovržením oka nebo krytím obvazem- dle doporučení očního lékaře). Doporučujeme dodržovat pravidelné kontroly očním lékařem.
Nechoďte na přímé slunce bez brýlí – chraňte si svůj zrak.
- Nenamáhejte si zrak přílišným sledováním televize nebo čtením.
- Často vadí i hlasité zvukové podměty – snažte se jim vyvarovat.
- Neprochladněte – chraňte si paretickou část obličeje např. šátkem, šálou, pozor na klimatizaci
- Autoterapii provádějte podle edukace fyzioterapeuta, vhodné je provádět autoterapii před zrcadlem pro lepší kontrolu.
- Léky užívejte dle doporučení lékaře

Paretický (ochrnutý) sval se rychleji unaví – mějte na paměti, že zdlouhavé cvičení svaly zbytečně vyčerpává. Je lépe, když si cvičení rozdělíte na více kratších úseků.



- a - sval, který zdvihá obočí, skládá čelo ve vrásky, pomáhá rozšiřovat oční štěrbinu
b - kruhový sval, který zavírá oční štěrbinu
c - sval svírající nosní dírky
d - svaly, které vytahují ústní koutek vzhůru
e - tento sval svírá štěrbinu ústní, sešpuluje rty a přitlačuje je k zubům
f - sval, který je podkladem tváře, vtlačuje potravu mezi stoličky při žvýkání a pomáhá rozšiřovat štěrbinu při smíchu atd.
g - svaly, které stahují ústní koutek a dolní ret dolů
h - pomáhá stahovat ústní koutek a napíná kůži na bradě a krku

Autoterapie:

Začněte jemnou masáží celého obličeje. Při uvolňovací masáži je nutné pečlivě se věnovat celému obličeji. Ochrnutá polovina se touto procedurou vlastně prohřeje a zdravá polovina, která může být stažená, se uvolní. Vhodné je použití krému, který se nanáší v malém množství konečky prstů. Docílí se tím lepšího kontaktu s pokožkou. Je důležité pracovat velmi jemně pouze bříšky prstů.

Po uvolňovací masáži následuje terapie, kterou provádí nemocný s fyzioterapeutem. Po edukaci a zvládnutí cvičební jednotky provádí pacient autoterapii. Důležitou zásadou je, že obličej pracuje jako celek, takže autoterapie musí být prováděna souměrně na obou polovinách obličeje (hlavně v období, kdy se objeví první známky pohybu na postižené straně). Zpočátku jsou voleny základní jednoduché cviky. Postupně přecházíme ke cvikům s dopomocí a ke cvikům aktivním.

Při cvičení je nutno dodržovat několik zásad:

- neprovádět pohyb s maximálním úsilím, aby nedošlo k přetažení na zdravou stranu
- pohyb, který se již nemocný naučí, nesmí stále opakovat, protože vzniká nebezpečí přecvičení
- je vhodné zpočátku svou vlastní mimiku a grimasy kontrolovat před zrcadlem a případně omezit

Základní cvičební jednotka:

- zvedání obočí a krčení čela (nesmí přitom vzniknout pohyb u úst);
- srašťování obočí;
- procvičování chřípí nosu (jednostranně);
- mrkání, zavírání a otvírání očí, dále přimhouření očí, kterým cíleně cvičíme spodní víčko (opět dáváme pozor na ústní koutek);
- špulení rtů;
- vysouvání pootevřených rtů dopředu - kapr;
- přetahování horního rtu přes dolní a opačně
- cenění zubů
- vytahování ústních koutků šikmo vzhůru při lehkém úsměvu
- obkroužení vnitřní strany rtů
- střídavé nafukování obou tváří, vždy s přidržením opačné strany rukou;
- vypouštění vzduchu přes rty ven- pískání
- vyslovování samohlásek a, e, i, o, u;
- vyslovování retnic b, p, m, f.

Obrna lícního nervu mnohdy dramaticky změnil vzhled postiženého. Působí tím velmi negativně na psychiku nemocného (zvláště žen), který se někdy dostává do velmi těžkých depresivních stavů. obraťte se s důvěrou s těmito problémy a pocity na svého lékaře, který vám může zajistit odbornou pomoc a péči psychologa. Nehleďte za touto pomocí nic ponižujícího, neboť v současnosti je již zcela běžné, že tuto péči vyhledávají i jinak zcela zdraví lidé s běžnými denními problémy (pracovními, rodinnými, osobními atd.).

Zdroje: - ilustrace: © Státní zdravotní ústav

Vypracovala: Bc. Jiřina Kubíková

Prostějov 24.7.2015