

MIMISKE ANSIGTSØVELSER TIL GENOPTRÆNING AF ANSIGTSNERVEN (N.FACIALIS):

- Rynk panden, løft øjenbrynene
- Knib det ene øje i, herefter det andet øje
- Rynk på næsen
- Blink med øjnene
- Rynk panden på tværs (se vred ud)
- Lav trutmund og forsøg at fløjte
- Klem læberne hårdt sammen
- Pust kinderne op
- Lav lille smil ,herefter stort smil
- Sig hårdt bogstaverne B,M,V,P,O,Ø,F og Å . Sig herefter korte ord , der begynder med disse bogstaver f.ek.s ”bom”
- Rynk hagen
- Skyd næse og mund opad på den lammede side
- Masser omkring den lammede mundvig med cirkulære bevægelser fra næsen og nedefter.
- Øvelserne kan med fordel gøres foran et spejl og gentages flere gange dagligt indtil lammelsen er forsvundet.