

## Træningsprogram ved perifer facialispærese.

Øvelserne udføres i et stille og roligt tempo.

Gerne foran et spejl.

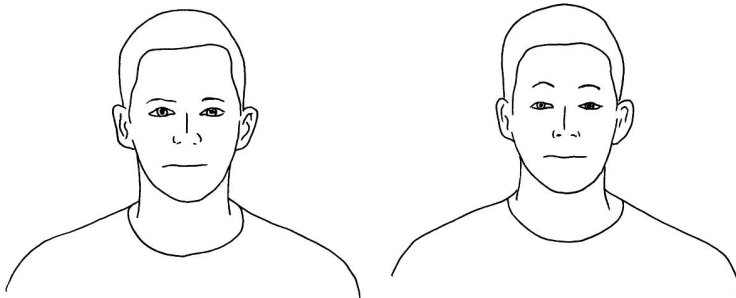
Programmet udføres 2-3 gange om dagen.

Hver øvelse gentages 3-5 gange.

Forud for øvelserne kan den påvirkede side af ansigtet stimuleres med bagsiden af en el-tandbørste og/eller en isterning.

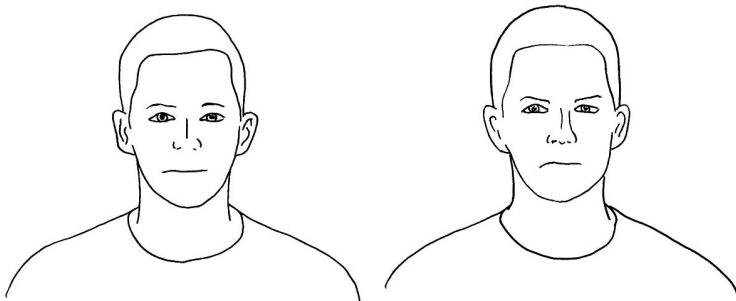
### 1. Hæv øjenbryn

Hæv begge øjenbryn op samtidigt.

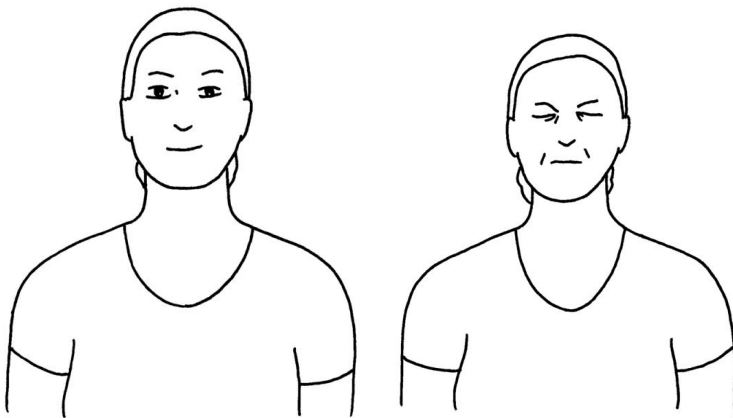


### 2. Rynk panden

Rynk panden og se sur ud.

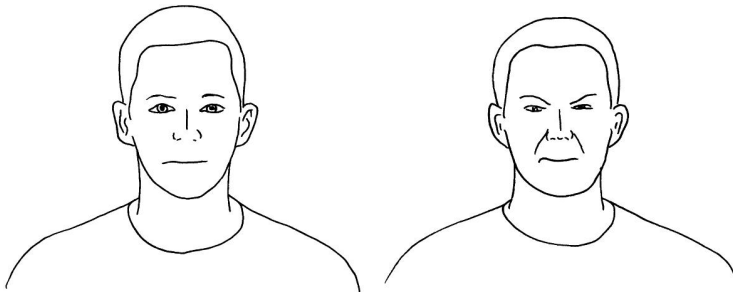


### 3. Knibe øjne



Hold blikket afslappet, luk øjnene i, knib derefter øjnene sammen og hold dette i ca. 3 sekunder. Slap af og gentag.

### 4. Rynk næsen

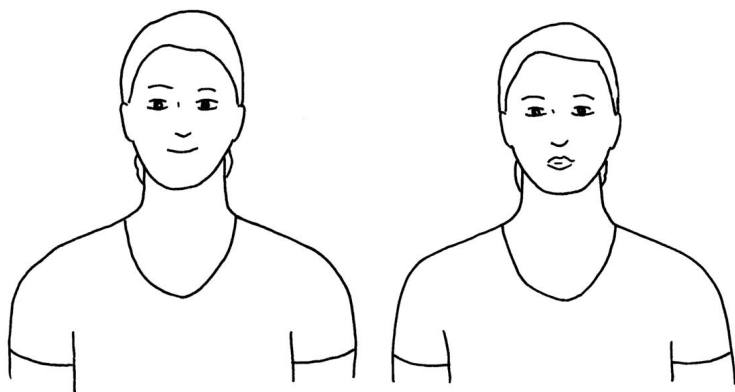


Lav rynker på næsen.



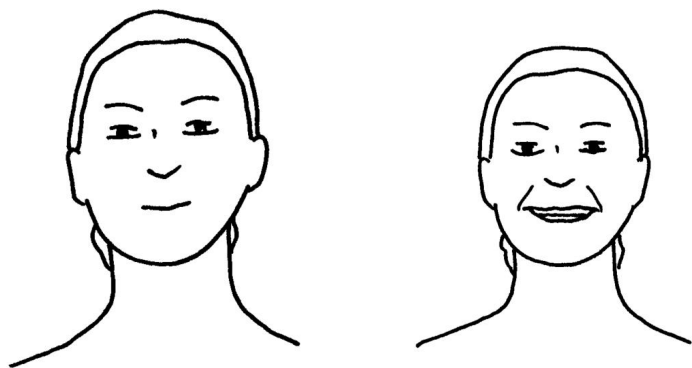
## 5. Bred og spids mund

Lav bred og spids mund skiftevis (smil og kys).

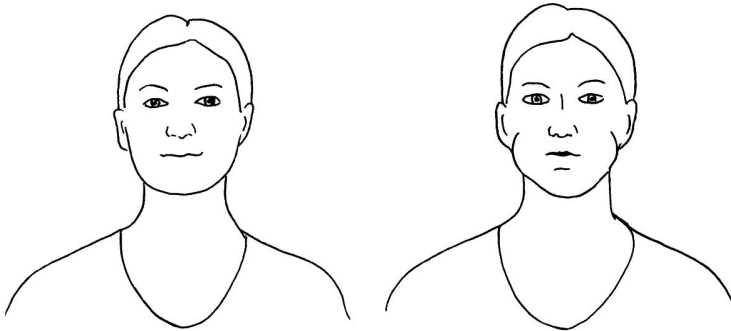


## 6. Bred mund 2

Lav bred mund og vis dine tænder.

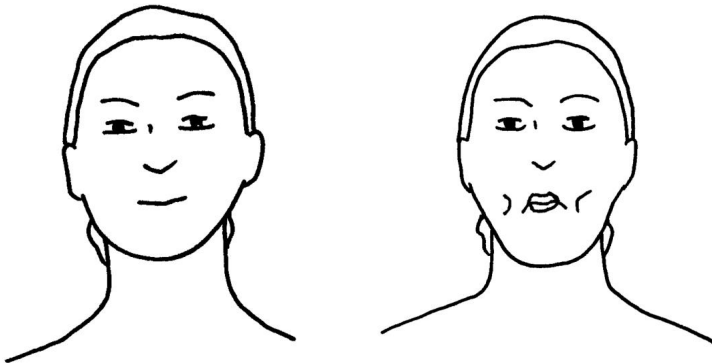


## 7. Blæs kinderne op.



Blæs kinderne op og hold luften i kinderne nogle sekunder.

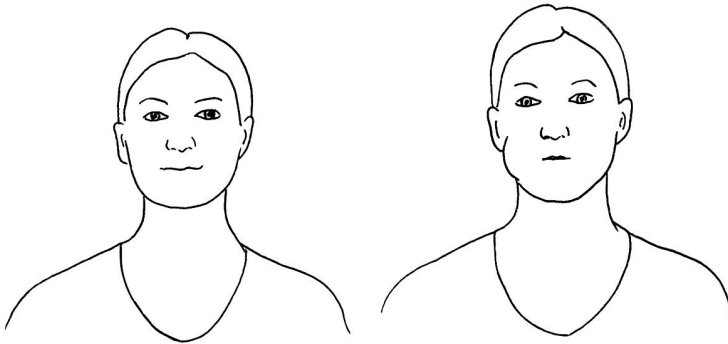
## 8. Suge kinden ind



Saml læberne, lav et undertryk i mundhulen og sug kinderne ind sådan at læberne snøres sammen.

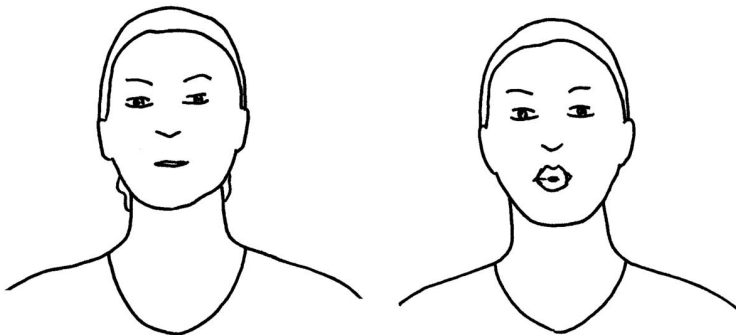


## 9. blæs kinderne op 2



Flyt skiftevis luften fra den ene kind til den anden kind.

## 10. Fløjte



Tag en indånding, form en trutmund og fløjt.



### 11. Tungemotorik 3

Ræk tungen ud og forsøg at nå næsen med tungen.



### 12. Tungemotorik 7

Stræk tungen ud og før den ned mod hagen.

