Facialisparese - Øvelser

|  |
| --- |
| **Sørlandet sykehus HF**  **Postboks 783 Stoa**  **4809 Arendal**  **+47 37 01 47 76**    **postmottak@sshf.no** |

1. Lag grimaser.
2. Knip munnen hardt igjen.
3. Lag trutemunn.
4. Blås opp kinnene. Sug så inn kinnene for de som klarer dette.
5. Si ooooo – iiiii – ooooo – iiiii vekselvis. Overdriv bevegelsene.
6. Masser kinnet med sirkelbevegelser.
7. Småklyp i kinnet flere ganger med nøkkelgrepet.