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.