

Adviezen perifere facialis parese

Deze informatie is bedoeld voor mensen met een eenzijdige aangezichtsverlamming (ook wel perifere facialisparese genoemd). Deze verlamming is het gevolg van een beschadiging van de zevende hersenzenuw, de nervus facialis.

Beschadiging van de facialiszenuw geeft beperkingen in het dagelijks leven zoals moeilijker oogknippen, praten, eten, lachen en blazen.

Onderstaande adviezen kunnen de ontstane ongemakken enigszins verminderen.

Oog

Het oog sluit niet volledig en reageert reflexmatig minder goed waardoor het kan uitdrogen. Als het buiten waait en stuift, kan het oog geïrriteerd raken of pijnlijk aanvoelen. Wees extra oplettend bij bakken, braden en werken in een stoffige omgeving.

Fel zonlicht kan hinderlijk zijn. Bescherm de ogen met een grote zonnebril of veiligheidsbril met afgedekte zijkanten.

Houd bij het wassen van de haren een washand voor het oog zodat er geen zeep in komt. Voorkom uitdroging en bevochtig het oog regelmatig met oogdruppels of oogzalf. Zolang het oog 's nachts niet sluit, is afplakken van het oog met een horlogeglasverband nodig. Ook kan het voorkomen dat het oog juist veel traant.

Gehoor

Doordat de zenuw langs het oor loopt, kan het gehoor aan de aangedane zijde veranderd zijn. Vooral plotseling harde geluiden worden minder goed gedempt.

Mond

Eten gaat moeizaam door de slappe wang en lip waardoor er wordt gemorst of eten in de wang blijft zitten. Bijten op de lip of wang treedt vaker op. Eet met kleine hapjes en gebruik eventueel kleiner bestek. Probeer zowel links als rechts te kauwen zodat beide zijden gestimuleerd blijven.

Drinken gaat het beste uit een wijde beker of glas met een dunne, uitlopende rand zodat de lippen er makkelijker omheen kunnen sluiten. Duw eventueel met een vinger de onderlip tegen het kopje/glas. Ook kan het helpen om het hoofd iets te kantelen naar de gezonde zijde, zodat de vloeistof minder snel langs de verlamde mondhoek ontsnapt.

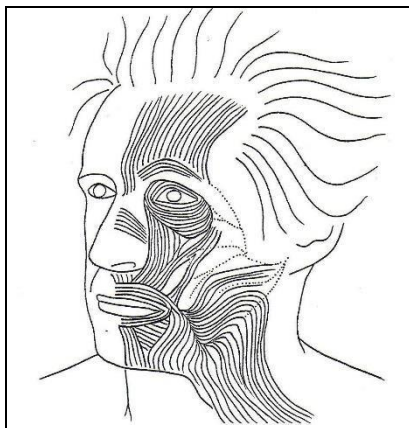
Speekselverlies kan optreden, doordat de lipsluiting verminderd is aan de aangedane zijde. Slik regelmatig bewust het speeksel door.

Spreken

Articulatiebewegingen worden minder nauwkeurig gemaakt door de verminderde beweging van de lipspieren. Dit is vooral het geval bij de klanken p, b, f, v, w; de lucht ontsnapt aan de aangedane zijde.

Pas het spreektempo aan; spreek wat trager. Maak kleinere articulatiebewegingen zodat de asymmetrie minder opvalt.

Vermijd een hand voor de mond tijdens het praten. Zo trekt de aandacht naar het gezicht en wordt de verstaanbaarheid minder.



Afbeelding: aangezichtszenuw (stippellijn) en aangezichtsspieren.

Algemeen

De eerste tijd is er vaak sprake van vermoeidheid. Neem rust en zorg voor voldoende ontspanning. Vermijd te grote temperatuurswisselingen; dan voelt de huid vaak gespannen. Warmte of lichte massage is prettig.

Probeer uw gezicht zo ontspannen mogelijk te houden en de tanden niet op elkaar te klemmen. Vanuit een ontspannen situatie is het gemakkelijker te bewegen en daarbij ziet een ontspannen gezicht er beter uit.

Vermijd grote en krachtige bewegingen met de aangezichtsspieren. Op die manier ontstaat er overmatige spanning in de spieren wat het herstel niet ten goede komt.

Actief oefenen is niet zinvol zolang er geen beweging is, omdat dit meer asymmetrie geeft en op termijn overmatige spanning in het gelaat kan veroorzaken.

Zodra er beweging terugkomt in de aangedane zijde, kunt u voorzichtig gezichtsbevingen oefenen. Eventueel komt u in aanmerking voor mimetherapie. Dit wordt verder besproken door uw arts.

Mimetherapie

Mimetherapie is een bewezen effectieve behandelingsmethode voor perifere aangezichtsverlamming. Het doel van de behandeling is: de symmetrie in het gezicht te bevorderen, zowel in rust als bij bewegen. Zodra de eerste bewegingen terug komen, kan er gestart worden met mimetherapie.

Behandeling

Bij het eerste bezoek wordt een intake afgenomen en praktische adviezen gegeven om in het dagelijks leven beter met de aangezichtsuitval om te gaan. U krijgt massagetechnieken aangeleerd voor de spieren van het gezicht en gerichte oefeningen ter bevordering van het uiteindelijke resultaat. Met de instructies kunt u thuis aan de slag met de oefeningen. Het is belangrijk dat u regelmatig oefent.

U wordt door de behandelend arts verwezen naar de mimetherapeut. Het aantal behandelingen hangt af van de mate van herstel; naast de oefeningen heeft het gezicht ook tijd nodig om te herstellen. Gemiddeld worden er 5 tot 10 behandelingen ingepland. De rol van de mimetherapeut is begeleidend en ondersteunend.

Contactgegevens:

Franka de Groot-van Bockxmeer, logopedist en mimetherapeut in Hoorn

Logopedie-Hoorn@dijklander.nl

Fleur van Heijningen, logopedist en mimetherapeut in Purmerend

Logopedie-Purmerend@dijklander.nl