

Gäller för: Barn- och ungdomsklinik

Giltig från: 2025-03-03

Innehållsansvar: Marie Paraniak, (maris7), Fysioterapeut

Giltig till: 2027-02-28

Granskad av: Elsa Fransson Bona, (elsbo), Överläkare

Godkänd av: Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

# Ansiktsövningar vid nedsatt muskelfunktion hos barn

## Massage

- Massera den friska sidan neråt i cirkelrörelser.
- Massera den svaga sidan uppåt i cirkelrörelser.

Den friska sidan blir ofta för stark och behöver masseras för att slappna av.

## Övningar

### Ögonen

- Blunda hårt med ögonen.
- Kisa med ögonen.

### Näsan

- Lukta/sniffa som en hund.

### Munnen

- Säg bokstaven – O.
- Säg bokstaven – I.
- Överdriv munrörelserna.
- Blås i sugrör så vattnet bubblar.

Utför övningarna dagligen, varje övning 5-10 gånger.

Massagen kan med fördel utföras på kvällen.

## Kontaktuppgifter

Fysioterapeut

Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning, SÄS

Tfn: 033 – 616 17 56

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på [www.1177.se](http://www.1177.se), landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Barn- och ungdomsklinik

**Innehållsansvar:** Marie Paraniak, (maris7), Fysioterapeut

**Granskad av:** Elsa Fransson Bona, (elsbo), Överläkare

**Godkänd av:** Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9630-14576379-79

**Version:** 7.0

**Giltig från:** 2025-03-03

**Giltig till:** 2027-02-28