

## Öron-, näs- och halsmottagningen

Högsbo närsjukhus

### Fascialis pares

Övningar: Vid varje repetition kan du hålla kvar rörelsen i 5–10 sekunder, sedan slappna av några sekunder och upprepa på samma sätt igen. Genomför övningarna på detta vis 5–10 repetitioner (gångar) vid minst 2 tillfällen per dag. Tänk rörelsen och utför den lugnt.

- Leendet: Gör ett litet leende, ta handen eller fingrarna och för upp kinden lätt, gör samma lilla leende på friska sidan så symmetri uppstår.



- Hög ögonbrynet: Assistera med handen/fingrarna och sträva även här efter symmetri.



- Truta med munnen: Hjälptill med hand/fingrar, gärna på båda sidorna samtidigt så blir det lättare att uppnå symmetri.



Om Du ej kan stänga ögat helt, så är det viktigt att skydda det från uttorkning:

- För att undvika uttorkning, använd nattsalva, ögondroppar och eventuellt ögonfuktkammare eller annat. Be ögonläkare/optiker/apoteken rekommendera. För att skydda ögat mot uttorkning kan du även korstejpa ditt öga, se bild.



- Om ögat rullar uppåt kallas det för Bell's reflex och är en skyddsreflex, en glipa mellan ögonlocken kan då kvarstå.
- Det kan vara svårt att själv avgöra om ögat stängs helt. Om du försöker titta ner mot golvet när du blundar, så märker du lättare om det blir mörkt vid blundandet. Du kan också be någon observera om du klarar detta eller ta ett foto för att se om det kvarstår en glipa när du blundar.
- Blunda så gott du kan, känn efter med en lätt fingertopp om du kan dra ner ögonlocket ytterligare. Håll det stängt 5-30 sekunder. Upprepa detta 5 gånger per tillfälle, gärna flera gånger under dagen.
- Har du inte ögonfuktkammare så kan du prova att sluta ögat med hjälp av handen innan du somnar.
- Om du blir trött i och runt ögat: blunda, slappna av, ta några djupa andetag och massera gärna lätt runt om.