



Service de neurologie

PARALYSIE FACIALE CENTRALE

CONSEILS ET EXERCICES



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

Exercices et conseils en cas de PARALYSIE FACIALE CENTRALE

Cette fiche a pour but de vous donner quelques conseils pour accompagner la rééducation de votre paralysie faciale.

DEFINITION

La **paralysie faciale d'origine centrale** est due à une atteinte du nerf facial qui provoque une perte partielle ou totale de la fonction musculaire du visage, une perte des sensations, ou les deux à la fois.

Vous pouvez ressentir des sensations telles que l'affaissement de la lèvre ou de la joue, une absence de rides sur le front, une ouverture constante de l'œil,... Afin d'éviter au maximum ces inconvénients, nous vous proposons une petite série d'exercices pour maintenir la capacité musculaire en attendant la récupération.

Cette éducation et formation à la paralysie faciale vous permettra de vous « autorééduquer ». N'hésitez pas à poser toutes vos questions.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Protégez votre **œil** grâce aux gouttes et à la crème fournies durant votre hospitalisation
- Mettez des **lunettes de soleil** afin de protéger l'œil contre la lumière, les poussières et la pollution
- **Après avoir testé la sensibilité de votre visage**, vous pouvez appliquer un coussin de **chaleur** durant 10 minutes pour entretenir la vascularisation en attendant l'arrivée de l'influx nerveux et pour détendre les muscles (Eviter de placer de la chaleur sur les yeux, le cou ou les tempes)
- Réalisez les exercices par série de **5 à 10 exécutions, 2x/jour, pas plus de 15 minutes**
- Accompagnez les exercices en **bloquant le côté sain** avec la main et en accompagnant le côté atteint
- Travaillez régulièrement devant le **miroir** pour aider à la symétrie du visage (milieu des lèvres au centre du visage)
- N'oubliez pas de stimuler également l'**intérieur de la bouche** du côté atteint, en mastiquant lentement des 2 côtés et en vérifiant la propreté buccale avec un miroir
- **Les muscles qui travaillent ne doivent pas présenter de fatigue**

- **Massez** votre visage en suivant les directions indiquées sur le schéma A, c'est-à-dire vers le cou et la ceinture scapulaire, en cas de sensation de gonflement ou d'œdème.

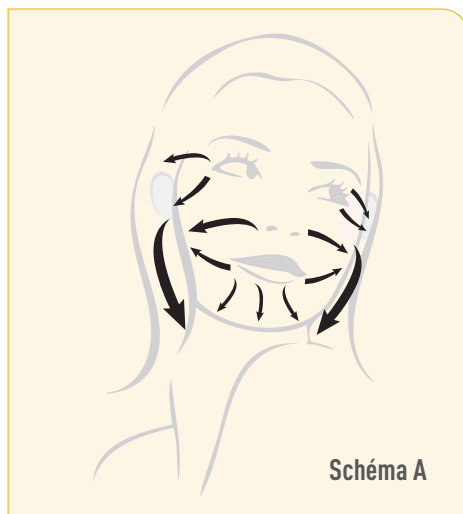


Schéma A

Lien Youtube : «drainage lymphatique visage»

- **Massez** l'intérieur de la bouche (schéma B) particulièrement en cas de sensation de raideur ou de manque de tonus musculaire (fréquence : matin et soir)

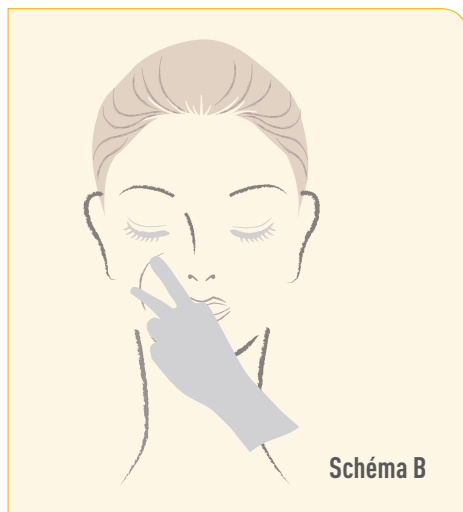


Schéma B

PARALYSIE FACIALE CENTRALE

LES YEUX ?

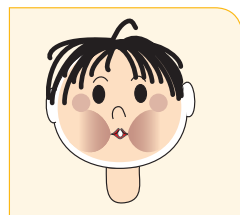
1. Hausser les sourcils (étonnement)
2. Froncer les sourcils (sévère)
3. Fermer les yeux

LE NEZ

1. Froncer le nez (grimace de dégoût)
2. Ouverture et relâchement des narines

LES JOUES

1. Creuser les joues et maintenir la position
2. Gonfler les joues et maintenir la position

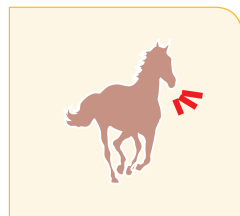


PRONONCIATION DE MOTS

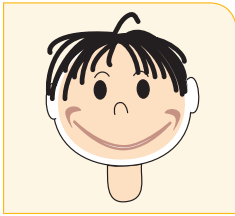
Main, mie, Pain, Pavoiser, Pavé, Paix, Thé, Thym, Temps, Vin, Vie
Chemin, Cheval, Cheminée, Chemise, Chenal, Cheminot, Cheveux, Chevet,
Cheville, Peu, Petit, Peureux, Pelage, Peler, Pelote, Pelouse, Peluche,
Peuple, Venir, Vedette, Velours, Velu, Venin, Veuf, Veule, Feu, Fenouil,
Feutre, Feuille, Feutrine, Feuilleton, Feuillet, Feuillaison

LES LÈVRES

1. Prononcer un « mmmm » plusieurs fois
2. Faire le cheval
3. Faire un bisou
4. Rentrer les lèvres et pincer
5. Recouvrir la lèvre du haut avec la lèvre du bas
6. Recouvrir la lèvre du bas avec la lèvre du haut



7. Sourire sans montrer les dents

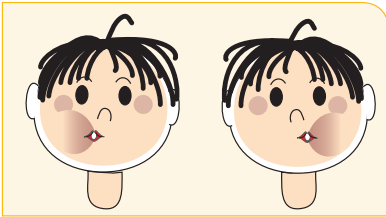


8. Sourire en montrant les dents

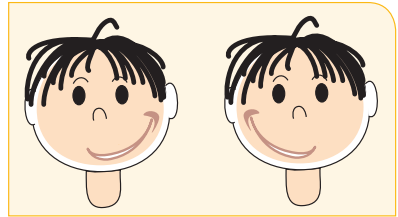


POUR ALLER PLUS LOIN

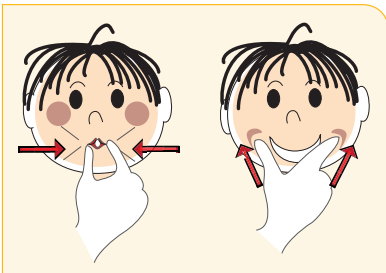
1. Gonfler une joue puis l'autre



2. Sourire du côté atteint



3. Enchaînement : sourire – projection des lèvres vers l'avant



4. Cligner les yeux de manière répétée



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



INFORMATIONS

CONTACTS KINESITHERAPEUTES:
+32 2 764 80 53



Rédaction : Equipe pluridisciplinaire:
V. Deslanges, S. François, O. Dehaut, A-C Latiers
Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication :
Caroline Bleus, Rudy Lechantre

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be