

## **Mimiske øvelser til patienter med ansigtsnervelammelse**

- Luk begge øjne, knib øjnene i, luk det ene øje, luk det andet øje, blink med begge øjne
- Rynk på næsen som en kanin
- Massér omkring den lammede mundvig i runde cirkelbevægelser. (Fra næsen og nedefter)
- Rynk panden ved at løfte øjenbrynene
- Rynk panden på tværs, se vred ud.
- Klem læberne hårdt sammen, lav en trutmund ved at skyde læberne frem.
- Hold munden lukket og pust kinderne op.
- Sig hårdt bogstaverne B, M, P, V, O, Ø, Å, F, og evt. korte ord som begynder med disse bogstaver
- Fløjteøvelser. Prøv at gøre tonen højere ved at spidse og stramme læberne yderligere
- Lille smil, stort smil.
- Rynk hagen
- Skyd næse og mund opad på højre/venstre lammede side

**Øvelserne kan med fordel gøres foran et spejl, og skal udføres flere gange dagligt.**

Okt. 2025

