

Informatie boekje:

Aangezichtsverlamming

Dit informatie boekje voorziet u van informatieve video's die u kunnen helpen uw klachten te verminderen

Amsterdam UMC, locatie AMC

Instructie video's

Wat is een aangezichtsverlamming?

Een informatieve video van 4 minuten met Engelse ondertiteling waarin gezichtsverlamming, symptomen, diagnose en behandeling worden uitgelegd.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=5KUbnVeMYEo



Wat kan ik doen tegen een hangend gezicht?

Een zelfhulp video's met oefeningen voor een hangend gezicht. Indien u last krijgt van een 'floppy face' (een slap gezicht) kunt u het beste uw gezicht voorzichtig masseren. Hiermee houdt u de spieren van het gezicht soepel tijdens de genezing van uw zenuw.

Massage gezicht:
https://www.youtube.com/watch?v=mJb4LO6J9Go

Een hangend oog kunt u proberen te verhelpen middels goede oog verzorging en tape technieken.

Oog verzorging: https://www.youtube.com/watch?v=zvuxBL29AY8&t=14s

Hangend oog tape techniek:
https://www.youtube.com/watch?v=fBwE9D6MJ_4&t=6s

Daarnaast kunt u de extra rek van uw gezonde gezichtshelft voorkomen door strech oefeningen en tape technieken



Rek oefening:
https://www.youtube.com/watch?v=REf4d-K-iWw&t=26s

Wang tape techniek:
https://www.youtube.com/watch?v=4_mllnns_ro&t=17s

Wat kun je voor oefeningen doen in de parese fase?

Een zelfhulp video voor als uw gezicht zich bevindt in de 'parese fase'. Dit is de fase waarin uw gezicht niet meer slap is, maar ook nog niet hersteld. Deze basis oefeningen zijn bedoeld voor een verlamming die minstens **drie maanden** aanwezig is.

Introductie 'parese fase':
https://www.youtube.com/watch?v=VuuXqdbhQ6g&t=64s

Basis oefening glimlachen:
https://www.youtube.com/watch?v=-7a3bmWbB2I&t=2s

Basis oefening mondbewegingen:
https://www.youtube.com/watch?v=OhR_cVus-Fg

Basis oefening oogbewegingen:
https://www.youtube.com/watch?v=sWR6-pEBEgY



Wat doe ik als mijn gezicht strak aanvoelt?

Een zelfhulp video voor als uw gezicht strakgespannen is of ongewenste bewegingen in het gezicht zijn opgetreden (synkinesie). Deze video's demonstreren rekoefeningen en massage technieken die effectief kunnen zijn bij dit probleem. Deze basis oefeningen zijn bedoeld voor een verlamming die minstens drie maanden aanwezig is.

Introductie 'synkinesie':
https://www.youtube.com/watch?v=C7BVz04WMnQ



Rekking van de strakke kant:
https://www.youtube.com/watch?v=knElWIlgVlo&t=2s

Ontspannende oefening:
https://www.youtube.com/watch?v=sj26v33Dwho

Instructie video's

Kalmerende oefeningen voor nek en schouder

Een zelfhulp video voor de nek- en schouderspieren. Strakgespannen spieren rondom de schouder en nek komen veel voor bij aangezichtsverlammingen door de afwezige werking van de gezichtsspieren. Om de mobiliteit van deze spiergroep te bevorderen worden deze basis oefeningen aangeraden.

Nek- en schouderspieren oefening:
https://www.youtube.com/watch?v=JZ5FBcsdQV4



Oefeningen voor expressie van het gezicht

Een zelfhulp video waarin verschillende oefeningen worden gedemonsstreerd die u helpen de spieren in uw gezicht te trainen.

Expressie oefeningen:
https://www.youtube.com/watch?v=F3EgvwS7M1o

https://www.youtube.com/watch?v=8PcHtClQWyI



Meer informatie?

Neem contact op met uw huisarts en/of specialist

