

Ansiktsförlamning i tidig fas

Egenvård



Denna information har utformats för fysioterapi vid ansiktsförlamning. Vi vet att du och din familj kommer att ha många frågor om vård och behandling. Vi hoppas att du ska hitta svar på en del av dina frågor i denna information.



Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på www.1177.se

Kontaktsjuksköterska

018-617 03 51

Plastikkirurgmottagning (helgfri mån-fre kl 7–9.30)

018-611 54 36

Fysioterapimottagning (helgfri mån-fre kl 8-9 och 13–14)

018-611 52 59



Vänd sida för
att läsa mer!

Övergripande om ansiktsförlamning/facialispares



Olika typer

Detta dokument handlar om behandling av ansiktsförlamning av andra orsaker än stroke.

Orsak

Orsaken till plötslig ansiktsförlamning är till 70% okänd. Vanligast är Bells pares och de flesta pareser läker ut utan restsymtom. Skadan har skett någonstans från kärnan i hjärnstammen till själva ansiktetsnerven.

Ansiktsförlamningens svårighetsgrad kan indelas i partiell eller total. Vid partiell förlamning finns viss muskelspänning och rörelseförmåga kvar i muskulaturen, i varierande grad. En total förlamning innebär att ansiktetsmuskulaturen är helt slapp.

I akut fas behöver nerven och övriga drabbade strukturer ro för att läka. Trötthet är vanligt. Ansiktetsmuskulaturen ligger strax under huden. För aktivitet i ansiktetsmuskulaturen krävs kontakt mellan nerv och muskel och du kan inte själv påskynda nervkontakten genom att utföra stora rörelser eller grimaser.

Undersökning

Remiss

Om ansiktsförlamningen inte läker ut så kan följande åtgärder bli aktuella:

Remiss till facialisparesteamet på plastikkirurgmottagningen. I teamet ingår öron-, näsa- halsläkare, plastikkirurg, kontaktsjuksköterska och fysioterapeut. Du kan vid behov få träffa andra specialister.

Undersökning

Din ansiktetsfunktion kommer att testas enligt Sunnybrook-skalan. Teamet gör en bedömning och föreslår behandlingsåtgärder. Du kan få en genomgång av ansiktets anatomi, läkningsförlopp samt individuella hemövningar.

Behandling

Behandlingsmöjligheter

Har du mycket bekymmer med att stänga ögat (speciellt under natten) rekommenderar vi dig att använda en ögonfuktkammare som tejpas runt ögat och som ska göra att ögat skyddas mot uttorkning/skada. Du kan också använda ögonsalva eller ögondroppar för att förhindra uttorkning eller korstejpa yttre ögonvrån, se bild i broschyren.

Det finns olika metoder för behandling beroende på hur mycket din ansiktsförslamning läkt ut.

Hemövningarna har flera syften:

- Att stimulera hud och muskler för att främja cirkulation och läkningsprocess.
- Att aktivera de muskler som nerven har fortsatt kontakt med.
- Att hitta symmetri mellan ansiktshalvorna och undvika överaktivitet i friska sidans muskler.

Det är vanligt att den friska sidan försöker kompensera för den försvagade funktionen och det sker speciellt vid mer komplexa rörelser.

Fysioterapeut föreslår ett behandlingsupplägg som ni tillsammans kommer fram till utifrån dina symtom och funktionssvårigheter, det innebär ofta ett antal återbesök med uppföljning och utvärdering.

Vad kan jag göra själv?

Ögat

Om du inte kan stänga ögat helt, så är det viktigt att skydda det från uttorkning.

Du kan använda nattsalva, ögondroppar och ögonfuktkammare eller motsvarande.

Rekommendation kan fås via öron-, näsa-, halsläkaren/ögonläkare/optiker/apotek då det finns flera olika sorter. För att skydda ögat kan du korstejpa ditt öga, se bild. Du kan också bara tejpa ner ögonlocket något.



Det kan själv vara svårt att avgöra om ögat stängs helt. Om du tittar ner mot golvet så märker du lättare om det blir mörkt när du blundar.

Använd salva eller ögondroppar för att motverka uttorkning.

Du kan blunda så gott du kan utan ansträngning med avspänd mun och käke. Du kan hjälpa till om det behövs genom att med lätt fingertopp på ögonlocket dra ner det ytterligare. Släpp fingret och försök hålla ögat stängt några sekunder. Upprepa gärna flera gånger om dagen.

Om du inte har ögonfuktkammare kan du försöka sluta ögat själv innan du ska sova.

Sovmask/skyddslapp kan användas.

Om du blir trött i ögat kan du blunda, slappna av och ta några djupa andetag. Andas ut och massera gärna runt om. Skydda ögat mot vind och sol med glasögon, gärna lite välvda i sidorna. Simglasögon kan användas vid behov vid duschning.

Övningar

I den akuta fasen bör du **avstå från stora och överdrivna rörelser** och i stället visualisera normala rörelser då det stimulerar hjärnan att ha kontakt. Mjuk yttlig massage stimulerar också hjärnan att ha kontakt. Det är bra att känna till att den friska ansiktssidan inte kan kompensera för den svaga och inte heller bör göra det.

Så länge muskulaturen är helt slapp eller sparsamt aktiv rekommenderas du genomföra **små** rörelser i ett **lugnt** tempo för att inte överstimulera nerven och trigga till medrörelser.

När lite rörelse börjar återkomma i muskeln är kontakten mellan nerv och muskel fortfarande svag, så du bör bara upprepa aktiva rörelser några få gånger innan muskeln återhämtat sig.

Det är viktigt att sträva efter bra balans och symmetri mellan ansiktshalvorna för att återfå så bra funktion som möjligt. I denna broschyr finns ett antal övningar du kan genomföra lugnt och koncentrerat ett fåtal gånger i taget. Du kan försöka att först få en känsla för rörelsen på friska sidan och sedan den svaga. I takt med att funktionen återkommer så kan träningen bli mer aktiv.

Avvakta med att göra stora grimaser, blåsa upp ballonger eller tugga tuggummi. Det kan du göra när nerven läkt ytterligare och inga medrörelser har uppstått, detta vet du kanske först efter fyra till sex månader. Att föreställa sig en normal rörelse hjälper till att bibehålla det så kallade muskelminnet och kan underlätta då nerven börjat läka och muskulaturen återfått viss funktion.

För att träningen ska gå rätt till kan du behöva träffa en legitimerad fysioterapeut som är specialiserad på ansiktsförlamning. Elektrisk stimulering av den förlamade ansiktshalvan bör undvikas.

För att bibehålla mjuk muskulatur kan du massera lätt på den paretiska sidan. Det stimulerar cirkulation och bibehåller rörligheten och känslan för musklerna. Att bibehålla smidigheten i musklerna underlättar när du i ett senare skede ska börja träna upp muskulaturen mer aktivt. Du kan massera med handen och fingrarna med mjuka cirkulerande rörelser över hela det drabbade området, gärna även båda sidor samtidigt så stimuleras hjärnan liksidigt.

Träningsprogram

Föreställ dig/visualisera hur du höjer upp ögonbrynen, sluter ögat lugnt, gör ett litet leende och putar/trutar på munnen. Använd din hand och fingrar för att assistera den svaga sidan. Sträva efter symmetri mellan ansiktshalvorna. Det underlättar om du övar framför en spegel. Vid varje repetition kan du hålla kvar rörelsen ungefär fem sekunder, sedan slappna av innan du upprepar rörelsen igen. Du kan genomföra övningarna på detta sätt cirka fyra till fem gånger minst två gånger om dagen. Fokusera på rörelsen och känslan och utför rörelsen långsamt och lugnt.

Höj ögonbrynen: Tänk på att du blir förvånad och höj lugnt upp ögonbrynet. Assistera med fingrarna och sträva även här efter symmetri.



Slut ögat lugnt: Känsla. Hjälptill med ett finger om det behövs.



Leendet: Koppla rörelsen till en känsla. Föreställ dig något trevligt och utför ett litet leende. Hjälptill med fingrarna och för upp kinden lätt. Utför samma lilla leende på friska sidan så att symmetri (liksidighet) uppstår.



Truta med munnen: Försök göra en liten pussmun/blåsa ut lite. Hjälptill lite lätt med hand/fingrar, gärna på båda sidorna samtidigt då det underlättar för att uppnå symmetri.



Tips för att underlätta måltider:

I början kan maten behöva vara extra lättuggad och mjuk mat som pasta, potatis och mos är att föredra.

Skär maten i mindre bitar vilket minskar risk för läckage.

Vid muntorrhet kan man blöta maten med mer sås eller sky.

Håll upp hakan när du äter och dricker, så rinner inte mat och dryck ut ur mungipan lika lätt.

Hitta en kopp /mugg som fungerar för dig.

Att dricka med sugrör kan underlätta.

Det är viktigt att rengöra munnen noga efter måltid för att skydda tänderna. Det är vanligt med mindre saliv vilket ökar risk för karies.

Övriga tips:

Du kan lägga lite värme på musklerna, till exempel en vetekudde, då det kan lindra ömhet. Värm gärna kinderna eller massera mjukt när du varit ute i kyla så att cirkulationen stimuleras.

En rask promenad kan minska stress, dock rekommenderar fysioterapeuten att du inledningsvis avvaktar med träning där du spänner ansiktet mycket som vid styrketräning.

Återgång till vardagsaktiviteter är bra men minska kraven på dig själv närmsta tiden.

Var noga med munhygien och kontakta tandhygienist vid besvär.

Uppföljning

Kontakt med facialisparesteamet, enligt individuellt behov.

Stöd av kurator: Vid plötsligt insjuknande kan man reagera på flera olika sätt. Katastroftankar kan förekomma liksom inre oro och en känsla av sårbarhet. Kroppsliga symtom kopplat till spänningar och/eller obehagskänslor i kroppen kan förekomma.



1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se