

## Комплекс упражнений при параличе лицевого нерва

1. Приподнимание бровей.
2. «Свист».
3. Закрывать глаза.
4. Показать губы.
5. Наморщить брови.
6. Показать язык.
7. Сморщить нос.
8. Попеременное надувание щек.
9. Движение ноздрей.
10. Всасывающие движения щеками.
11. Подбородком дотронуться поочередно до плечей.
12. Улыбнуться с закрытым ртом.
13. Движение нижней челюсти в обе стороны (вбок).
14. Губы в трубочку и круговые движения ртом.
15. Надувание щек.
16. Жевательные движения (жевачка, сухари).
17. Кусать (яблоко).
18. Читать вслух, произносить четко.
19. Подбородком дотронуться до груди.
20. Внутриротовой массаж – пальцем легкие кругообразные движения по внутренней поверхности рта.

Упражнения выполнять перед зеркалом. Следить за правильностью движений. Минимально помогать рукой. В течение 1.-2. недели выполнять упражнения 3 раза в день по 15 минут, потом 4-5 раза. Не перенапрягаться!