



顏面神經麻痺的注意事項 與運動療法

顏面神經麻痺是一種急性神經發炎，引發原因有數種，其中最常見的是貝爾氏麻痺(Bells palsy)，病發時會出現臉歪嘴斜、口水外流、眼睛閉不緊、味覺異常、耳後痛等症狀。貝爾氏麻痺被認為是原因不明或病毒的感染等引發，其發生無性別與年齡之差別。單純的顏面神經麻痺一般而言是預後良好的疾病，簡易的自我保護與復健原則如下

注意事項

- 避免頭面部吹風，可戴帽或頭巾保護，避免直接吹電扇或久處於冷氣房中。
- 眼睛保護：
 1. 平時戴保護眼鏡。
 2. 睡前點眼藥並戴上眼罩，以防異物侵入眼內。
 3. 勿用手揉眼睛。
- 注意食物的溫度，避免燙傷舌頭及嘴唇，並維護口腔衛生。
- 按摩療法如右，按摩前先塗抹一些乳液或甘油，一天做三次。
- 熱敷：按摩後，以熱毛巾熱敷臉部，每次十分鐘，以增加血循環。
- 對著鏡子作下列臉部運動療法，每天至少三次。

按摩法

額部：用拇指由眉毛處分別向上髮際方向按摩，如圖。

額部：用拇指由眉毛處
分別向上髮際方向按摩



眼睛：自內眼角起，
由上而下繞臉一圈



臉頰：由鼻側到太陽穴、
由嘴角至耳中、由下顎
至耳下



嘴唇：唇部周圍環型按摩。
交替拉扯左右嘴角



運動療法

- 提眉(額頭顯出皺紋)及皺眉(雙眉間)動作。
- 閉眼動作(雙眼緊閉)，眨眼動作。
- 作吸吮動作，如喝水(用吸管，由粗→細)。
- 吹氣球運動。
- 作鬼臉活動臉部表情。
- 咀嚼口香糖(使用患側)。
- 出聲閱讀書報。

112.01 88-A2-001



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡