

Facial Palsy

กายภาพบำบัด
ในภาวะ

“อัมพาต
กล้ามเนื้อ
ใบหน้า”

สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อใบหน้า

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายกล้ามเนื้อใบหน้า
ซึ่งใช้สำหรับการแสดงออกทางสีหน้าเพื่อการสื่อสาร
- ช่วยเพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือดบริเวณใบหน้า
 - ช่วยลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อใบหน้า
 - ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าผ่อนคลาย

หลักการออกกำลังกายกล้ามเนื้อใบหน้า
รวมกับการใช้มือกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ

ผู้ป่วยควรต้องฝึกเป็นจังหวะซ้ำๆ **ท่าละ 7 ครั้ง**

แนะนำให้**ทำทุก 1 ชม.**

และควรมีกระจกไว้สำหรับสังเกตการทำงานของกล้ามเนื้อหน้า

ท่าที่ 1

“เลิกลิ้วขึ้น”



- เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก ใช้แสดงสีหน้าประหลาดใจ หรือตกใจ
- ใช้ปลายนิ้วมือแตะบริเวณเหนือคิ้ว และดันขึ้นจนคิ้วงยับ เหมือนการยกคิ้ว ค้างไว้ 2-3 วินาทีแล้วปล่อย

ท่าที่ 2

“ขมวดคิ้ว”



- เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณหัวคิ้ว
ใช้แอสดงสีหน้ากังวลหรือสงสัย
- ใช้ปลายนิ้วแตะบริเวณคิ้ว แล้วช่วยออกแรงดันให้หัวคิ้วขยับ
เข้าหากันเหมือนการขมวดคิ้ว ค้างไว้ 2-3 วินาทีแล้วปล่อย

ท่าที่ 3

“หลับตาปี”



- เป็นการออกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณรอบดวงตา ผู้ที่มีปัญหาจะหลับตาไม่สนิท ทำให้ตาแห้งหรือตาอักเสบ จากมีฝุ่นละอองเข้าตาได้ง่าย
- ใช้ปลายนิ้ววางบริเวณเปลือกตาบนและล่าง แล้วช่วยออกแรงบีบเปลือกตาบนและล่างเข้าหากัน จนหลับตาสนิทแบบไม่เห็นแสง ค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วปล่อย

ท่าที่ 4

“จมูกบาน”



- เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณปลายจมูก เหมือนการสูดดมกลิ่น
- ใช้ปลายนิ้วแตะบริเวณปีกจมูก แล้วช่วยออกแรงดันขึ้นในจังหวะที่สูดลมหายใจเข้า ให้เหมือนจมูกบานออก ค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วปล่อย

ท่าที่ 5

“ยิ้มไม่เห็นฟัน”



- เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณมุมปาก แสดงความรู้สึกพึงพอใจ
- ใช้ปลายนิ้วแตะบริเวณมุมปาก แล้วช่วยออกแรงดันขึ้นให้มุมปากยกขึ้นเหมือนการยิ้มแบบไม่เห็นฟัน ค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วปล่อย

ท่าที่ 6

“ยิ้มเห็นฟัน”



- หรือการแหยะยิ้ม เป็นการออกกำลังกล้ามเนื้อมุมปากด้านข้าง แสดงความรู้สึกพึงพอใจมาก
- ใช้ปลายนิ้วแตะบริเวณมุมปาก แล้วช่วยออกแรงทางมุมปากออกด้านข้าง พร้อมทั้งการฉีกยิ้มหรือการย้งฟัน ค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วปล่อย

ท่าที่ 7

“ทำปากจู๋”



- เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อกระพุ้งแก้มและริมฝีปาก ที่ช่วยในการดูดน้ำไม่ให้ไหลออกมาตรงมุมปาก
- ใช้ปลายนิ้ววางบริเวณริมฝีปากบนและล่าง แล้วช่วยออกแรงดันริมฝีปากเข้าหากัน จนริมฝีปากบนและล่างห่อเข้าหากัน เหมือนการทำปากจู๋ ค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วปล่อย