

PARÉZA LÍCNÍHO NERVU: informace pro pacienty

CO JE TO LÍCNÍ NERV?

Lícní nerv (nervus facialis) ovládá mimické svaly, žlázy pro tvorbu slz a slin, přenáší informace z jazyka a části zevního zvukovodu.

Co jeho poškození může způsobit?

- Omezení hybnosti na jedné straně obličeje.
- Sníženou tvorbu slz a slin.
- Změny vnímání chuti.
- Zvýšenou citlivost na zvuky.

Co způsobuje obrnu lícního nervu?

Paréza (obrna) může být vyvolána různými faktory, včetně:

- Bakteriální nebo virové infekce.
- Úrazy nebo operace v oblasti nervu.
- Cévní, metabolická nebo nádorová onemocnění.
- Obrna může vzniknout i bez zjevné příčiny.

Vrátí se můj obličej do normálního stavu?

Pravděpodobně. Většina lidí s parézou lícního nervu začne zaznamenávat zlepšení do několika týdnů od začátku příznaků. Nicméně úplné uzdravení může trvat až několik měsíců. Někteří lidé se nezotaví zcela. Mohou mít trvalou slabost svalů v obličeji. Je tedy potřeba se obrnit trpělivostí a aktivně spolupracovat na doporučené terapii.

JAKÁ JE LÉČBA?

Léčba závisí na vyvolávajícím faktoru a indikuje ji ošetřující lékař. Nedílnou součástí je fyzioterapie.

Jaká jsou režimová opatření při paréze lícního nervu?

- **Chraňte oko:** během dne používejte oční kapky, na noc oční mast a krytí oka (po aplikaci masti zcela dověte oko a překryjte ho gázovým čtvercem nebo kapesníkem a přelepte náplastí nebo přiložte škrabošku na spaní). Při jasném světle nebo ostrém slunci používejte sluneční brýle.
- **Chraňte postiženou stranu obličeje před chladem** použitím šály nebo šátku, vyvarujte se průvanu a klimatizaci.
- Důsledně dodržujte hygienu ústní dutiny.

- Dále dle tíže postižení: Jezte měkčí jídla a menší sousta (nebezpečí kousnutí do tváře), abyste omezili vytékání tekutin, pijte z úzkého hrdla nebo použijte láhev s pítkem a membránou, omezte čas strávený u televize nebo počítače (únava pro oči a svaly obličeje), neusínat na postižené straně obličeje.

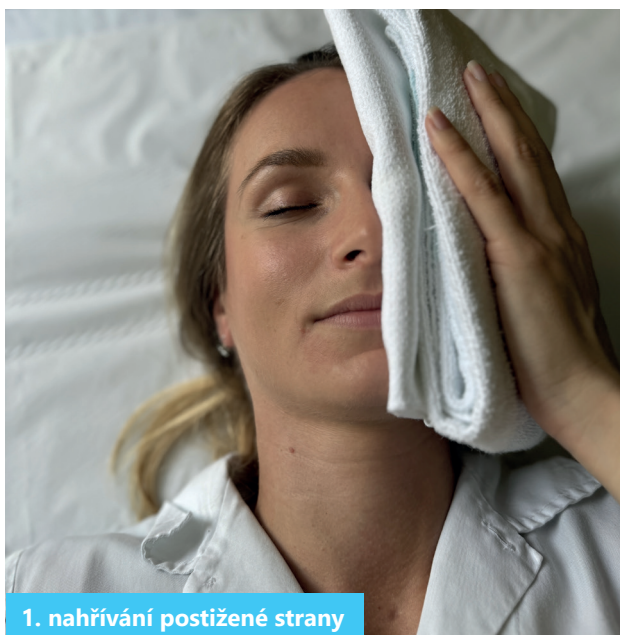
Pozn. Obrna lícního nervu může negativně ovlivnit vaši psychiku. Neváhejte se proto obrátit na svého lékaře a sdílet s ním své obavy. Lékař vám může zajistit odbornou pomoc.

Jaké jsou možnosti fyzioterapie obrny lícního nervu?

Fyzioterapie se zaměřuje na stimulaci oslabených svalů, uvolňování zkrácených tkání, tepelné procedury, masáže a měkké techniky.

Co dělat, než navštívíte fyzioterapeuta?

- **Aplikace tepla** (pokud příčinou vzniku obrny není akutní zánět): nahřívání postižené strany (napařené bavlněné pleny kryté froté ručníkem, sáčky naplněné speciálními gely nebo teplodržnými materiály (pohanka, slupky). Doba aplikace 20 min.



1. nahřívání postižené strany

- **Masáž obličeje:** masírujte vždy obě poloviny obličeje. Směr tahu je od krku vzhůru k čelu.



Při pocitu stažení tváře či ústního koutku si čistou rukou sáhněte do pusy a ukazovákem nebo palcem promasírujte a vytáhněte tvář směrem od zubů (jako při nafukování tváře).

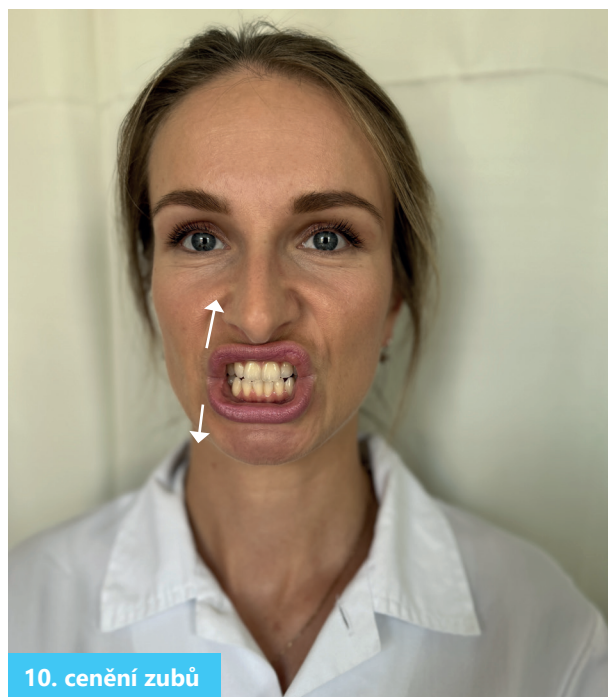


- **Aktivní cvičení:** provádíme dle míry oslabení aktivně nebo si i dopomáháme rukou. Snažíme se každý cvik cvičit 3-5x (pokud se hybnost zlepšuje, můžeme přidávat počet opakování). Cvičíme následující pohyby





7. krčení nosu a zvednutí horního rtu



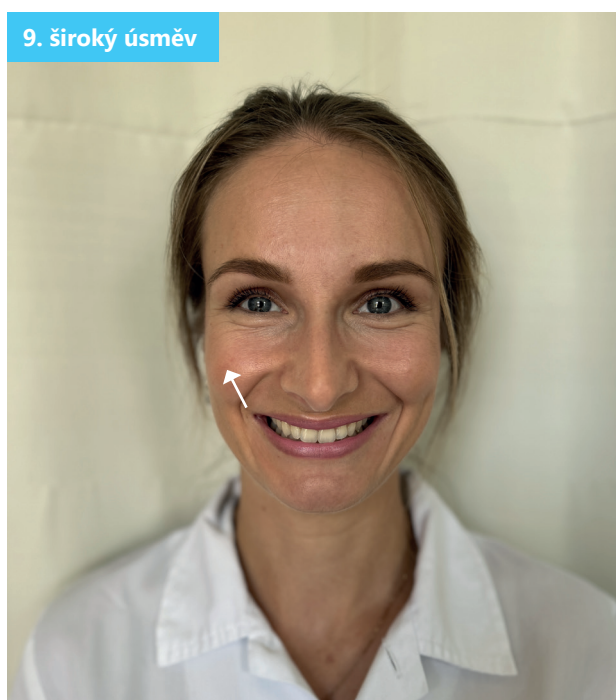
10. cenění zubů



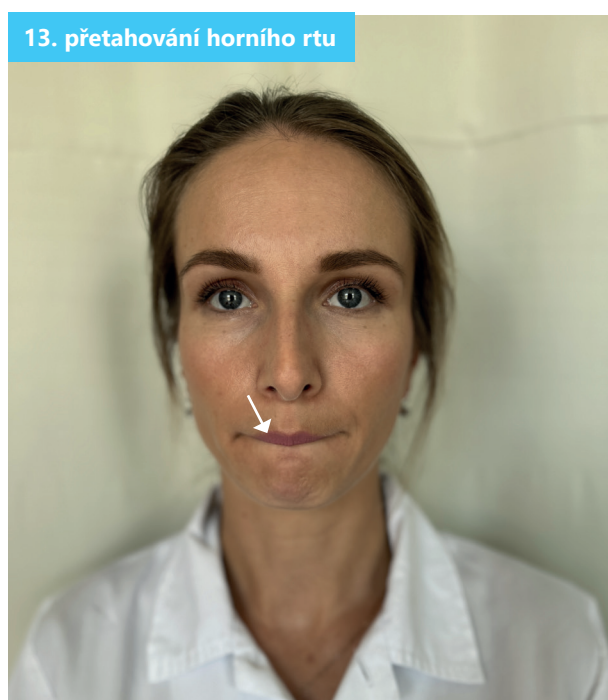
8. špulení pusy



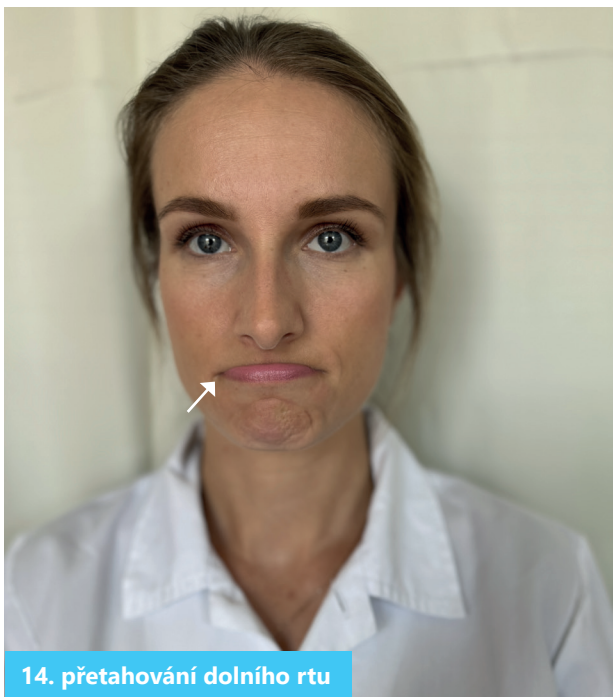
11. vtahování koutků mezi zuby



9. široký úsměv



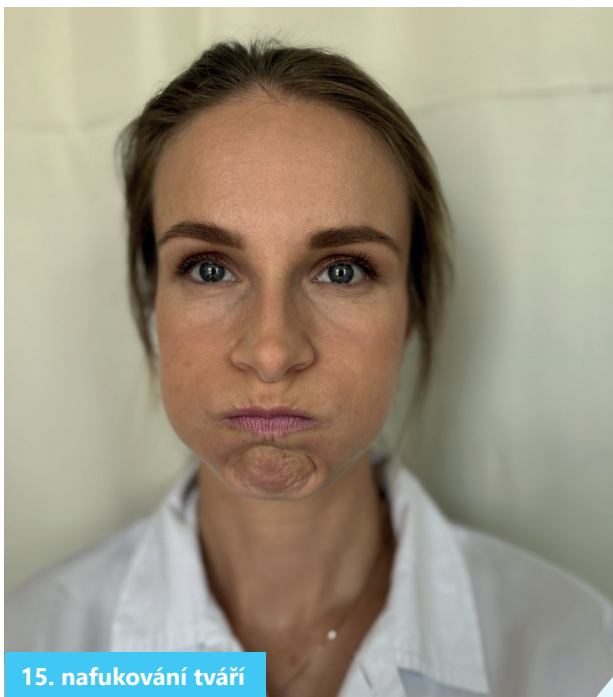
13. přetahování horního rtu



14. přetahování dolního rtu



16. nafukování tváří



15. nafukování tváří

- Pokud jsou svaly výrazně oslabené, je vhodné cvičit vleže (s vyloučením gravitace). Pokud si nejsme jisti, zda sval zvládne pohyb vykonat, zkontrolujeme pokus o pohyb malým zrcátkem.

PAMATUJTE: Oslabený sval se rychle unaví, proto zdlouhavé cvičení svaly vyčerpává a zpomaluje regeneraci nervu. Cvičení proto nepřehánějte a cvičte v kratších úsecích.

