

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES:

- El fisioterapeuta le instruirá en la correcta ejecución de los movimientos; posteriormente, debe hacerlos en su domicilio.
- Realice los ejercicios cuando el fisioterapeuta se lo indique. Iniciar actividades como mascar chicle o hinchar globos puede resultar contraproducente.
- Siéntese de una manera correcta **delante de un espejo** y en **un lugar tranquilo**.
- Comience con un ligero masaje facial. Previamente puede colocar un paño templado sobre el lado paralizado durante 5-10 minutos.
- Realice los movimientos de manera natural, sin exagerarlos. Hágalos **2 veces al día, 5-10 repeticiones** cada ejercicio. **No se fatigue**, si siente su rostro cansado, pare y descanse.
- Cada vez que realice un ejercicio:
  1. **Piense** lo que quiere hacer.
  2. **Visualice** el movimiento mentalmente.
  3. Intente ejecutarlo correctamente.
  4. Si no consigue un **movimiento simétrico** en ambos lados de la cara, utilice los dedos índice y corazón de su mano para completarlo.
- Si el movimiento no coincide con el que intenta hacer, pare y vuelva a repetir la secuencia anterior. Es importante conseguir el correcto control de los músculos.
- Aísle los movimientos. Cuando trabaje con la boca, no mueva los ojos, cuando lo haga con los ojos procure que la boca permanezca inmóvil.
- Haga los ejercicios lentamente y siguiendo el mismo orden.

## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN:

### ✓ MASAJE FACIAL:



Coloque el pulgar del lado sano en el interior de la mejilla afectada, con los dedos índice y medio en el exterior. Mantenga la mejilla estirada, entre los 3 dedos, en diagonal hacia abajo y hacia el lado sano sin tirar del párpado inferior afecto.



El masaje facial se divide en 3 partes. Realice varios pases en cada una, en la dirección de las flechas.

- Estire la piel alrededor del ojo y realice ligeros golpes con 2-3 dedos.
- Aplique una suave presión sobre la zona de la nariz, continúe por la barbilla y suba hacia la oreja.
- Pellizque ligeramente desde el centro de la barbilla hacia fuera y vuelva a la comisura de los labios. En la frente, realice movimientos circulares en el centro.

### ✓ EJERCICIOS ACTIVOS:



Eleve ambas cejas



Cierre los ojos con fuerza



Frunza el ceño y arrugue la nariz



Sonría sin enseñar los dientes



Junte los labios como para dar un beso



Ponga cara triste



Sonría enseñando los dientes



Hinche ambos carrillos



Hinche el carrillo derecho



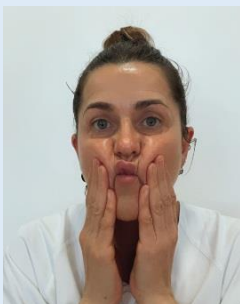
Hinche el carrillo izquierdo

- Realice solo los ejercicios que le indique su fisioterapeuta.
- Durante el aprendizaje procure aclarar cualquier duda con su fisioterapeuta.
- Sea constante y tenga paciencia. Se trata de un proceso largo y de evolución lenta.

### Bibliografía:

- Lassaletta L, et al. Parálisis facial: guía de práctica clínica de la Sociedad Española de ORL. Acta Otorrinolaringología Española. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.otorri.2018.12.004>
- Teixeira LJ, Valbuza JS, Prado GF. Physical therapy for Bell's palsy (idiopathic facial paralysis). Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 12. Art. No.: CD006283. DOI: 10.1002/14651858.CD006283.pub3. Accessed 21 July 2021.

### ✓ EJERCICIOS ASISTIDOS:



Con la ayuda de 2-3 dedos empuje hacia las comisuras



Eleve la ceja con la ayuda de 2 dedos



**Unidad de Fisioterapia  
COMPLEJO ASISTENCIAL  
UNIVERSITARIO DE LEÓN**

Teléfono: 987237400, Extensión: 43271

Fecha de elaboración	Junio 2021
Edición	1



## PARÁLISIS FACIAL EJERCICIOS

