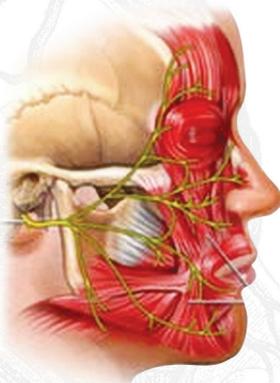




المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

شلل الوجه الجزئي ما هو و ما هي التمارين الأفضل له؟ Facial Palsy



معاً.. نسمو لحياة أفضل

تعريف تأثر التوصيل العصبي لعضلات الوجه:

هو شلل أو ضعف يصيب عضلات الوجه نتيجة لإصابة أو أي نوع من التضرر في جزء من الجهاز العصبي الذي يتحكم بعضلات الوجه. يكون الشلل أو الضعف في أحد جانبي الوجه يؤثر على العضلات المحيطة بالعين والفم في حالة كان الجهاز العصبي الطرفي هو المتضرر و نخس هنا بالتحديد عصب الوجه السابع. بينما يكون الشلل في احد جانبي الوجه و يؤثر على العضلات المحيطة بالفم في حالة لو كان التضرر في الجهاز العصبي المركزي. قد يصيب الشلل عضلات الوجه بالكامل (لكلا جانبي الوجه) و لكن هذه حالات محدودة و قليلة الحدوث.

أسباب تأثر التوصيل العصبي لعضلات الوجه:

أسباب عديدة, من أهمها:

ما يتعلق بتضرر عصب الوجه السابع:

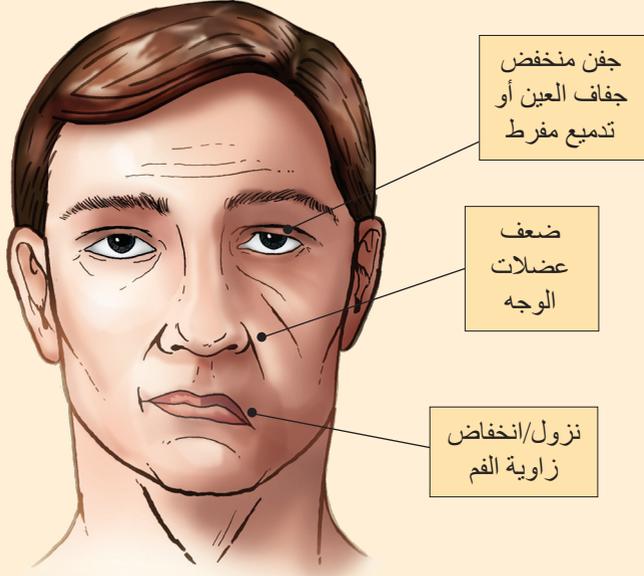
- ١ - التهاب نتيجة عدوى (فيروسية أو بكتيرية)
- ٢ - إصابة مباشرة
- ٣ - ورم (حميد أو خبيث) في الوجه أو عصب الوجه السابع
- ٤ - الحمل
- ٥ - تيارات الهواء الباردة
- ٦ - سبب غير معروف

وما يتعلق بتضرر الجهاز العصبي المركزي:

- ١ - سكتة دماغية
- ٢ - شلل رعاشي
- ٣ - تصلب لويحي متعدد
- ٤ - ورم (حميد أو خبيث) في الجهاز العصبي المركزي
- ٥ - أسباب أخرى

ملاحح الوجه بعد تأثر التوصيل العصبي لعضلات الوجه:

- ١ - ضعف/عدم القدرة على تحريك عضلات الوجه في الجانب أو المنطقة المتأثرة
- ٢ - ضعف/عدم القدرة على التواصل عبر تعابير الوجه
- ٣ - العين المتأثرة تكون مفتوحة أثناء النوم.
- ٤ - نزول اللعاب من زاوية الفم في الجانب المتأثر
- ٥ - تلاشي الثنية الطولية بين زاوية الأنف الجانبية و زاوية الفم
- ٦ - جفاف العين أو التدميع المفرط
- ٧ - صعوبة المضغ في الجانب المتأثر
- ٨ - اختلاف أو عدم تناسق جانبي الوجه



ملامح المصاب بشلل الوجه

العلاجات المتاحة لشلل الوجه:

- ١ - علاج طبي (دوائي، نفسي و/أو جراحي) يبنى على حسب الحالة و أسبابها.
- ٢ - علاج طبيعي/فيزيائي (الأدوات العلاجية فيه متنوعة و عديدة، سنذكر هنا ما يتعلق بأهم السبل العلاجية و هي التمارين العلاجية و تحريك العضلات اليدوي) - يجدر التنبيه هنا على ضرورة الرجوع لأخصائي العلاج الطبيعي المشرف على حالتك فيما يتعلق ببرنامج العلاج الطبيعي الخاص بك لأن كل حاله لها انفراديتها و ظروفها التي تختلف عن أي مريض آخر.

التمارين العلاجية لشلل الوجه:

هذه التمارين تحاكي تعابير الوجه و عمل العضلات المتأثرة. قد لا يظهر لك أي تجاوب للعضلات في البداية و لكن مجرد المحاولة و الاستمرارية في الممارسة لهذه التمارين كفيل بتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الطرفي مما يسرع التعافي. تمارس هذه التمارين بشكل متكرر في اليوم (كما يحدد لك الأخصائي) أمام المرأة لضمان الإتقان.



ارفع حاجبيك للأعلى إلى أن تظهر تجاعيد عرضية في جبينك
كرر التمرين إلى مرة لمرات في اليوم



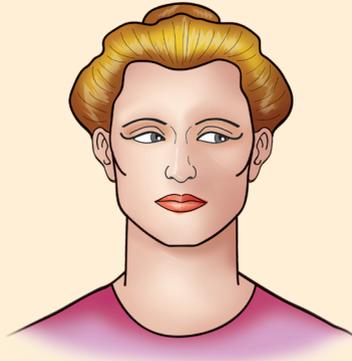
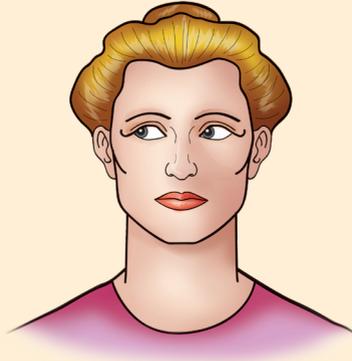
قطب حاجبيك إلى أن ترى تجاعيد بين منشأ حاجبيك فوق الأنف
كرر التمرين إلى مرة لمرات في اليوم



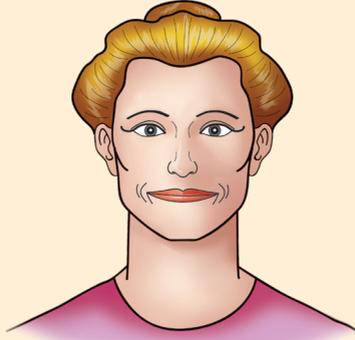
كشر إلى أن ترى تجاعيد تظهر حول العينين، حول و على الأنف و أعلى الشفاه
كرر التمرين إلى مرة لمرات في اليوم



أغمض عينيك بقوة
كرر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



حرك عينيك في كل الاتجاهات (إلى الأعلى, الأسفل, اليمين, اليسار و قطريا)
كرر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



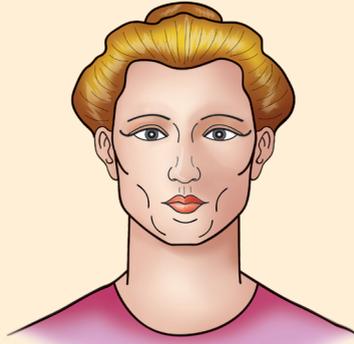
ابتسم ابتسامة عريضة
كرر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



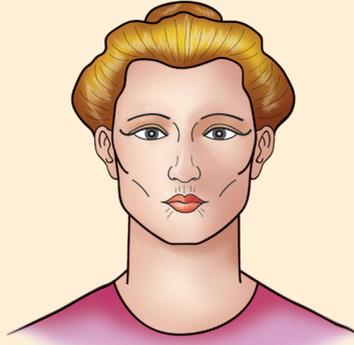
اضحك ضحكة واسعة ترى ملامحها في كل الوجه
كرر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



أغلق فمك و اضغط على أسنانك إلى أن ترى التجاعيد تظهر في كل الوجه على هيئة توتر
كرر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



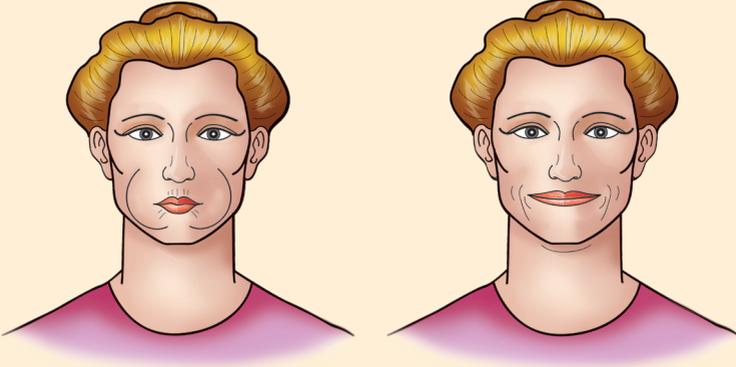
أطبّق شفّتيك بقوة
كرّر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



اجمع شفّتيك مع بعضها و مدّها إلى الأمام
كرّر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



أبرز الشفة السفلى للأمام
كرّر التمرين إلى مرة ل مرات في اليوم



انفخ خديك إلى الحد الأقصى ثم اجذب خديك إلى الداخل
كرر التمرين إلى..... مرة لمرات في اليوم

تحريك العضلات اليدوي:

تحريك العضلات اليدوي يتم بأطراف الأصابع على عضلات الوجه بحركات متعددة الاتجاهات لكي تزيد من التروية الدموية، الليونة، النشاط و التنبيه العصبي. يفضل ممارسته أمام المرأة.

تحريك العضلات اليدوي:

في هذه الصور سنعتبر الجانب الأيسر للوجه هو المتأثر.

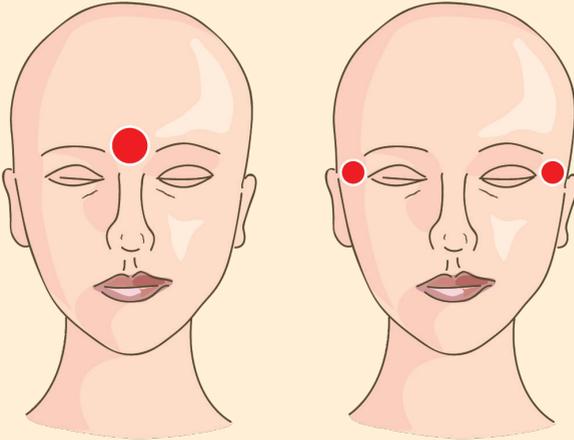
النقط الدائرية:

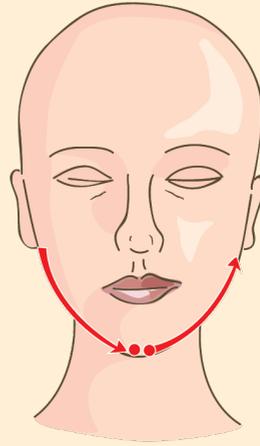
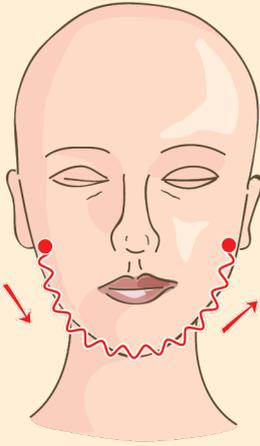
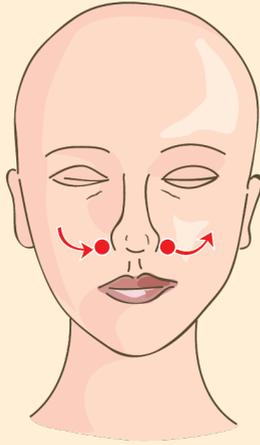
هي أماكن الضغط اللطيف بأطراف الأصابع مع التحريك بشكل دائري باتجاه عقارب الساعة و عكس عقارب الساعة.

الخطوط و

الأسهم:

هي أماكن الجذب و السحب اللطيف بالأصابع بنفس اتجاه الأسهم.





نصائح مفيدة:

- ١ - تغطية العين المصابة بقطعة شاش معقمة عند التعرض للغبار, الشمس المباشرة, الجو الجاف و عند النوم تفاديا لحصول أي ضرر لها.
- ٢ - لبس النظارات الشمسية في النهار لحماية العين.
- ٣ - تفادي تيارات الهواء الباردة – ممكن ارتداء شال من قماش مناسب لتفادي الهواء البارد.
- ٤ - شرب السوائل بواسطة المصاصة لمساعدة عضلات الفم و منع تسرب السوائل.
- ٥ - تفادي الانصياع وراء المعتقدات و الممارسات الخاطئة لكونها غير مفيدة و قد تؤدي إلى تدهور الحالة.

بعض المعتقدات و الممارسات الخاطئة:

- ١ - وجوب البقاء في الظلام و عدم رؤية النور
- ٢ - عدم رؤية المرأة
- ٣ - الكي وخاصة في الوجه
- ٤ - استخدام الصبغات و الأعشاب

