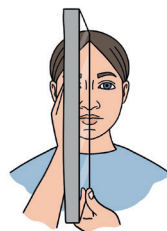


Mirror therapy

Využijeme optického klamu pomocí dvou zrcadel nebo pomocí mobilní aplikace (např. volně dostupné Mirror camera/ Mirror Trick Camera, nebo jiné aplikace symetricky překlápějící obrazovku). Vezměte si dvě menší zrcátka, ve kterých uvidíte celý obličej. Posadte se s nimi a položte zrcadla před sebe ve výšce očí. Nastavte si zrcadla zrcadlicími stranami k sobě do tvaru T. Zrcadlicí strany míří na tu polovinu obličeje, kterou máte NEpostiženou. Na postižené straně obličeje si zakryjte oko rukou. Přitiskněte střed obličeje (čelo, nos, bradu) k hraně zrcadla blíže k Vám. Druhým zrcadlem (hranou přisunutým k prvnímu zrcadlu) posouváním zmenšujete či zvětšujete úhel mezi zrcadly tak, abyste viděli pouze zdravou stranu obličeje překlopenou dvakrát, čímž vznikne obraz symetrického obličeje. Pokud využijete mobilní aplikaci přepněte na režim „Left“, pokud máte parézu vpravo a opačně. Naklápejte pak telefon, dokud neuvidíte celý symetrický obličej. V této pozici provádějte všechny pohyby - zvedání obočí, mračení, úsměv, špulení rtů, rovný úsměv, cenění zubů atd. Sledujte symetrický obraz celého obličeje. Mozek dostává informaci, že obličej pracuje symetricky a bez souhybů - „tak, jak má“. Toto je vhodné provádět několikrát za den - chceme poskytnout mozku obraz symetrického obličeje co nejčastěji.



Protahovací cviky

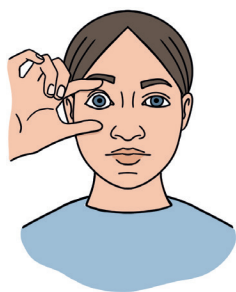
Protahnutí ústního koutku

Vytvořte z prstů levé ruky „vidličku“ (ukazovák přiložíme nad horní ret a prostředníček pod spodní ret levé strany). Táhněte pusou směrem doprava tak, abyste cítili tah v levé tváři. V protažení chvíli vydržte a prodýchejte. Stejně protažení provedte i na druhou stranu (pravá ruka na pravou stranu a táhnout pusou doleva).



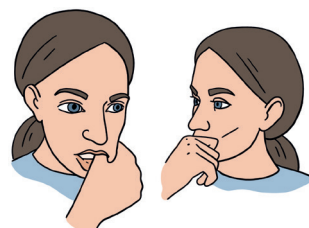
Protahnutí očních víček

Přiložte ukazovák z vrchu a palec ze spodní k vnitřnímu koutku postiženého oka. Oběma prsty poté táhněte kůži a podkoží směrem od sebe a ven. Palcem táhněte spodní víčko směrem dolů a ven a ukazovákem současně táhněte horní víčko směrem nahoru a ven (proti směru zavírání oka).



Protahnutí tváře zevnitř

Palec protilehlé ruky si dejte do pusy na vnitřní stranu postižené tváře a ostatními pokrčenými prsty chyťte postiženou tvář zvenku. Chyťte si tvář co nejbliže k uchu a tahem protáhněte směrem k ústnímu koutku, v tahu chvíli vydržte. Zopakujte několikrát.



Autorka:

Mgr. Aneta Svobodová
Rehabilitační klinika
FN Brno

— U M Ě N Í —
fyzioterapie

www.umeni-fyzioterapie.cz



Domácí cvičení pro pacienty se synkinézami v obličeji

Synkinézy (souhyby) v obličeji jsou nežádoucí mimovolní pohyby doprovázející jiný volný pohyb (např. nežádoucí zvedání ústního koutku do úsměvu při zavírání očí). Pohyby v obličeji vykonáváme nesčetněkrát za den, aniž bychom si to uvědomovali a při těchto pohybech posilujeme nevědomky také souhyby. Proto je potřeba několikrát za den rozbít tyto vzorce (čím častěji, tím lépe - raději 10x denně na 2 minuty, než 1x denně hodinu v kuse). Např. Každou hodinu se na minutku zastavit, sednout si k zrcadlu (či s přední kamerou na telefonu) a vědomě pohyby v obličeji trénovat se snahou o omezení souhybů. Cílem terapie je naučit se pohyby bez zapojení nežádoucích souhybů.

Princip terapie:

1. uvolnění napětí
2. pohyb v představě
3. pohyb s kontrolou synkinéz v zrcadle a s pomocí prstů
4. pohyb s kontrolou synkinéz v zrcadle bez pomoci prstů

Prsty přikládejte na místo, kde se objevuje nežádoucí souhyb. Například pokud při pohybech horní části obličeje (zavírání očí, zvedání obočí, mračení) dochází k nežádoucímu souhybu ústního koutku směrem do úsměvu, přiložte prsty na ústní koutek. Díky tomu můžete hmatem lépe kontrolovat, zda k souhybu nedochází.

U synkinéz je zásadní začínat co nejmenšími pohyby s kontrolou souhybů (začíná se dokonce jen pohybem v představě). Pohyb dělejte vždy jen do té míry, než se objeví nežádoucí souhyb. Až se bude dařit pohyb bez souhybu, provádějte pohyb ve větším rozsahu (např. větší úsměv).

Mirror therapy – cvičení před zrcadlem

Pozice: Sed před zrcadlem v klidném a příjemném prostředí, popř. sed s přední kamerou na mobilním telefonu.

1. Relaxace mimických svalů

Posadte se a narovnejte se. Při otevřených či zavřených očích zkuste co nejvíce uvolnit veškeré napětí v obličeji (zbavit se výrazu a nechat svaly jakoby roztéct po obličeji tíhou gravitace). Můžete se kontrolovat v zrcadle – zkontrolovat pohledem celý obličej, zda se nikde nic nehýbe, či není v napětí (tzn. nikde se netvoří droličky či vrásky).



2. Zavírání očí

Vědomě uvolněte všechny svaly na obličeji a dívejte se na sebe do zrcadla. Nejprve proveďte pohyb v představě – jen si představte, že zavíráte oči a v zrcadle kontrolujte, že je celý obličej uvolněný. Přiložte si prsty jemně na koutky úst (na to místo, kde bývá nežádoucí souhyb), tak abyste nebránili souhybu, ale byli schopni ho pod prsty cítit, pokud by nějaký souhyb byl. Pomalu a lehce (síla motýlích křídel) zavírejte oči a soustředte se na to, aby se nehýbaly ústní koutky (do úsměvu). Několikrát zopakujte. Poté proveďte pohyb ještě několikrát i bez prstů na koutcích, tak abyste viděli celý obličej a mohli nežádoucí souhyb koutků kontrolovat v zrcadle.



3. Zvedání obočí

Vědomě uvolněte všechny svaly na obličeji a dívejte se na sebe do zrcadla. Nejprve proveďte pohyb v představě – jen si představte, že zvedáte obočí a v zrcadle kontrolujte, že je celý obličej uvolněný. Přiložte si prsty jemně na koutky úst (na to místo, kde bývá nežádoucí souhyb), tak abyste nebránili souhybu, ale byli schopni ho pod prsty cítit, pokud by nějaký souhyb byl. Pomalu a lehce (síla motýlích křídel) zvedejte obočí (jako byste se něčemu divili) a soustředte se na to, aby se nehýbaly ústní koutky. Obočí zvedejte jen tak vysoko, dokud se nezačnou hýbat ústní koutky. Několikrát zopakujte. Poté proveďte pohyb ještě několikrát i bez prstů na koutcích, tak abyste viděli celý obličej a mohli nežádoucí souhyb koutků kontrolovat v zrcadle.



4. Mračení

Vědomě uvolněte všechny svaly na obličeji a dívejte se na sebe do zrcadla. Nejprve proveďte pohyb v představě – jen si představte, že se mračíte a v zrcadle kontrolujte, že je celý obličej uvolněný. Přiložte si prsty jemně na koutky úst (na to místo, kde bývá nežádoucí souhyb), tak



abyste nebránili souhybu, ale byli schopni ho pod prsty cítit, pokud by nějaký souhyb byl. Pomalu a lehce (síla motýlích křídel) se zamračte (jako by se vám něco nelíbilo) a soustředte se na to, aby se nehýbaly ústní koutky. Obočí stahujte k sobě jen do takové míry, dokud se nezačnou hýbat ústní koutky. Několikrát zopakujte. Poté proveďte pohyb ještě několikrát i bez prstů na koutcích tak, abyste viděli celý obličej a mohli nežádoucí souhyb koutků kontrolovat v zrcadle.

5. Úsměv

Vědomě uvolněte všechny svaly na obličeji a dívejte se na sebe do zrcadla. Nejprve proveďte pohyb v představě – jen si představte, že se usmíváte a v zrcadle kontrolujte, že je celý obličej uvolněný. Přiložte si prsty jemně nad oči / pod obočí na horní víčka nebo na bradu (na to místo, kde bývá nežádoucí souhyb) tak, abyste nebránili souhybu, ale byli schopni ho pod prsty cítit, pokud by nějaký souhyb byl. Pomalu a lehce (síla motýlích křídel) se usmějte (jako by se vám něco líbilo) a soustředte se na to, aby se nepřivíraly oči. Jděte do úsměvu jen tak daleko, dokud se nezačnou přivírat oči nebo hýbat brada. Několikrát zopakujte. Poté proveďte pohyb ještě několikrát i bez prstů tak, abyste viděli celý obličej a mohli nežádoucí souhyb očí kontrolovat v zrcadle.



6. Špulení rtů

Vědomě uvolněte všechny svaly na obličeji a dívejte se na sebe do zrcadla. Nejprve proveďte pohyb v představě – jen si představte, že špulíte rty a v zrcadle kontrolujte, že je celý obličej uvolněný. Přiložte si prsty jemně pod oči na spodní víčka (na to místo, kde bývá nežádoucí souhyb) tak, abyste nebránili souhybu, ale byli schopni ho pod prsty cítit, pokud by nějaký souhyb byl. Pomalu a lehce (síla motýlích křídel) našpulte rty (jako byste chtěli dát někomu pusu) a soustředte se na to, aby se nepřivíraly oči. Jděte do špulení jen tak daleko, dokud se nezačnou přivírat oči. Několikrát zopakujte. Poté proveďte pohyb ještě několikrát i bez prstů tak, abyste viděli celý obličej a mohli nežádoucí souhyb očí kontrolovat v zrcadle.



Tímto postupem lze trénovat jakékoliv pohyby, při kterých se vyskytují nežádoucí souhyby. Princip je vždy stejný – prsty přikládáme na to místo, kde se děje nežádoucí souhyb a jdeme pohybem jen do takového rozsahu, dokud se nežádoucí souhyb neobjeví (dokud není cítit pod prsty, nebo vidět v zrcadle).