

عزيزي المريض، إن ما لديك هو إصابة بالعصب الذي يغذي العضلات في أحد شقي وجهك . هذا العصب يمر داخل قناة عظمية خلف الأذن . وعندما يحدث التهاب وتورم بالعصب تضعف وظيفته أو يتوقف عن العمل ويحدث الضعف في عضلات الوجه بنفس الجانب المصاب . وفي معظم الأحيان فإن السبب الرئيسي لهذه الحالة لا يكون معروفا . مع مرور الوقت وبعد أن يزول التورم بالعصب، تبدأ عودة الحركة لعضلات الوجه تدريجيا . وفي كثير من الأحيان تعود الحركة الطبيعية لكامل عضلات الوجه.

### نصائح عامه:

1. يفضل ارتداء نظاره شمسي نهارا لحماية العين من أشعة الشمس المباشرة ومن الأتربة
2. يفضل غسيل العين بالماء الدافئ بعد العودة للمنزل
3. يجب على المريض تغطية العين بالجانب المصاب أثناء النوم بضمادة خاصة
4. بعد الانتهاء من تناول الطعام يجب التأكد من خلو الفم من بقايا الأطعمة وتنظيفه جيدا
5. أثناء الشرب قد تواجهك بعض الصعوبات بسبب نزول السوائل من الفم، لذلك فمن الأفضل استخدام الماصة في المراحل الأولى، كما أن هذا يساعد في تقوية عضلات الفم.
6. يمكن استعمال الليمون في استنثاره عضلات الوجه باستخدامه على اللسان أو على الطبقة الداخلية للفم

### يتم عمل كل نوع من هذه التمارين عدة مرات يوميا (أمام المرآة)



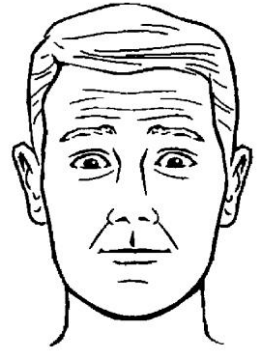
ارفع أنفك لأعلى (كشر)



ابتسم



أغض عينيك بشده



ارفع الحاجبين لأعلى وقطب جبينك



انفخ وحاول حبس الهواء بالفم



اقلب الشفة السفلى لأسفل



حرك فمك من جانب لآخر



ضم الشفتين وحاول الصفير

مع تحيات قسم الطب الطبيعي بمستشفى الملك فهد وقسم التنشيف الصحي بإدارة الشؤون الأكاديمية بالباحة