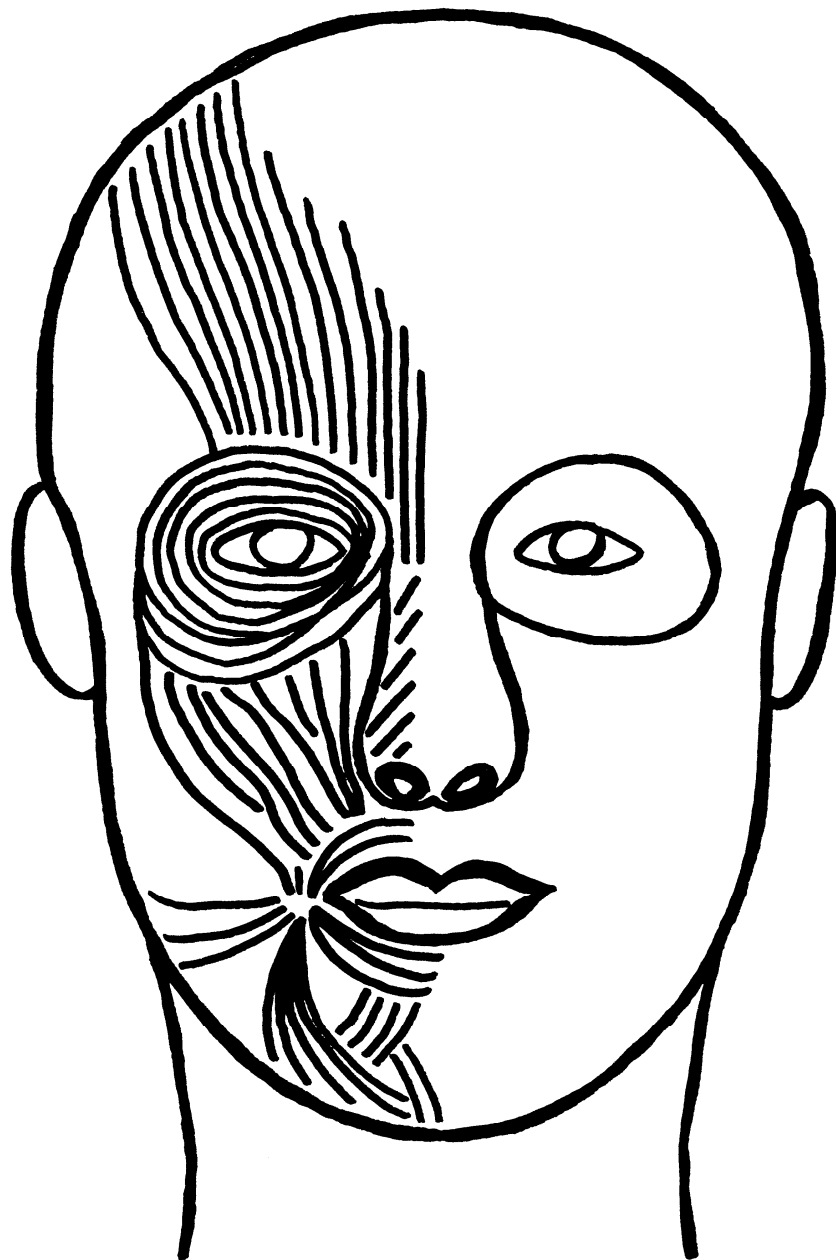


# Perifere aangezichts- verlamming



Informatiefolder met  
advies en praktische tips

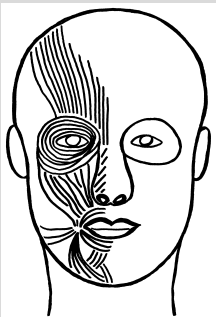
# Wat is een perifere aangezichtsverlamming?

Een perifere aangezichtsverlamming (ook wel facialisparese of -paralyse genoemd) is het gevolg van een beschadiging van de zevende hersenzenuw, de nervus facialis. Deze zenuw staat in voor belangrijke functies, zoals de beweging van de gelaatsspieren in functie van lachen, praten, ogen sluiten en wenkbrauwen optrekken. Daarnaast staat deze zenuw in voor een deel van de smaakwaarneming, traanafscheiding, speekselproductie en bescherming van het oor tegen harde geluiden.

Beschadiging van deze zenuw heeft beperkingen tot gevolg in uw dagelijkse leven: moeilijker praten, eten, lachen, kussen, blazen en knippen. Deze informatiefolder geeft tips die u in een eerste fase kunnen helpen om de beperkingen zo goed mogelijk te compenseren.

Afhankelijk van de ernst en de duur van uw aangezichtsverlamming, kunnen ook andere klachten op de voorgrond treden. Daarom zullen niet alle tips voor u van toepassing zijn.

Uw therapeut (logopedist/fysio- of kinesitherapeut) zal met u nagaan welke tips voor u van belang zijn. Het is mogelijk dat u zelf al een aantal aanpassingen uitprobeerde hebt die uw moeilijkheden gedeeltelijk of volledig opvangen.



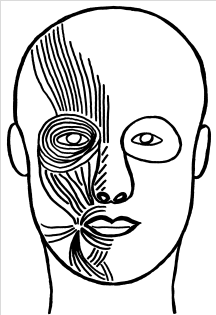
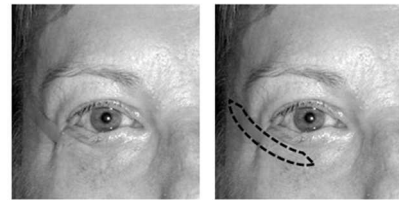
# Tips bij perifere aangezichtsverlamming

## Oogproblemen

Het oog sluit niet meer volledig waardoor het kan uitdrogen. Bovendien kan de traanproductie verstoord zijn. Naast een te droog oog kunt u ook hinder ondervinden van tranende ogen.

Deze tips kunnen helpen bij oogproblemen:

- Het oog moet behandeld worden met oogzalf/ooggel/oogdruppels en kan (vooral 's nachts) afgedekt worden, bijvoorbeeld met een horlogeglasverband (zie afbeelding). Bij het afplakken met een gaasje of pleisters moet vermeden worden dat er contact is met het oog zelf. Dit kan het oog namelijk beschadigen. U kunt dit het best bespreken met uw arts of (mime)-therapeut.
- Bescherm uw oog tegen de zon of fel licht (zonnebril). Een bril met brede zijranden beschermt het oog beter tegen de wind.
- Een extern ooggewichtje kan tijdelijk op het bovenste ooglid geplakt worden, waardoor het oog beter sluit en dus beter beschermd is. Vraag hierover inlichtingen bij uw (mime)therapeut.
- Een doorzichtig pleistertje kan het onderste ooglid ondersteunen (zie afbeelding).
- Oogrekoefeningen kunnen de oogsluiting tijdelijk bevorderen. Vraag inlichtingen bij uw (mime)therapeut.
- Laat uw oog regelmatig controleren door een arts. Zeker bij aanhoudende irritatie, roodheid of pijn in het oog is het noodzakelijk om een (oog)arts te raadplegen.

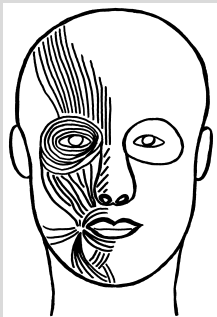


## Problemen met eten en drinken

De volgende problemen kunnen zich voordoen tijdens het eten/ drinken: vloeistof loopt uit de mond, tijdens het slikken ontsnapt er wat eten of drinken uit de mond, verminderde hoeveelheid speeksel waardoor het slikken van vaste voeding moeilijker verloopt, een gevoel van minder vlotte passage van het eten tijdens het doorslikken, bijten op de lip of op de wang, eten blijft in de wang zitten, verslikken, enz.

Deze tips kunnen helpen bij problemen met eten en drinken:

- Neem meer tijd om te eten en te drinken.
- Drinken met een rietje is niet altijd nodig, maar kan zeker in het begin het morsen verminderen.
- Probeer verschillende soorten glazen. Een smal sherryglas kan moeilijker zijn dan een gewoon (breder) waterglas. Een dikke glasrand is vaak ook moeilijker dan een dunne glasrand.
- Probeer verschillende soorten kopjes. De dikke rand van een mok is vaak moeilijker dan de dunne rand van een porseleinen kopje.
- Kantel het hoofd eventueel lichtjes naar de gezonde zijde, zodat de vloeistof minder makkelijk langs de verlamde mondhoek ontsnapt.
- Help eventueel de onderlip aan te sluiten. Dit doet u door zachtjes met de wijsvinger tegen de onderlip (aan de verlamde zijde) te drukken, zodat die beter aansluit aan het glas.
- Eet met kleine happen. Snijd het eten in kleinere stukken, zodat u minder hoeft te kauwen.
- Eten met een kleinere lepel gaat vlotter dan met een grotere.
- Zachte voeding (bv. zachte sandwich) gaat doorgaans makkelijker dan harde voeding (bv. appel).
- Bevochtig de mond regelmatig met water wanneer u minder speeksel hebt. Zo voorkomt u een droge mond en gaat eten iets vlotter.



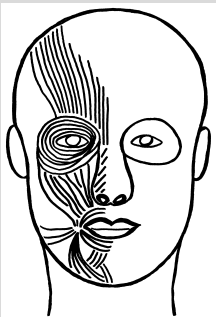
- Eet voorzichtig en probeer niet op de lip, tong of wang te bijten.
- Probeer zowel links als rechts te eten, zodat de symmetrie zoveel mogelijk behouden wordt. Bij het kauwen aan de verlamde zijde kunt u eventueel de wang wat wegtrekken, zodat u niet op uw wang bijt.
- Controleer na iedere maaltijd de binnenkant van de wang op voedselresten en verwijder deze. Ook tussen twee happen door kunt u met de tong de wang controleren op voedselresten.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets de tanden na de maaltijd en let op voor voedselresten in de wangzak van de aangedane aangezichtshelft.
- Spoel de mond af en toe met een mondspoeling.

## Speekselverlies

Doordat de mond niet volledig sluit, kan er wat speeksel langs de aangedane zijde ontsnappen. Veelal wordt dit tijdens het slapen duidelijk: het hoofdkussen is vochtig bij het ontwaken. Ook bij het spreken kan speekselverlies voorkomen.

Deze tips kunnen helpen bij speekselverlies:

- Slik regelmatig bewust uw speeksel door.
- Dep regelmatig de mondhoek droog.



## Problemen met articuleren en spreken

Door de verminderde beweging van spieren rond de mond zijn bepaalde articulatiebewegingen minder nauwkeurig. Dit wordt vooral duidelijk bij de volgende klanken: p, b, f, v en w. De lucht ontsnapt aan de verlamde zijde.

Deze tips kunnen helpen bij het articuleren en spreken:

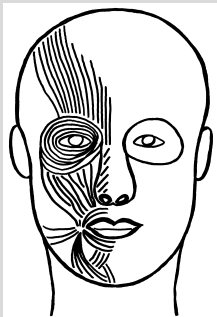
- Pas uw spreektempo aan. Spreek wat trager en zorg dat alle lettergrepen goed uitgesproken worden.
- Maak eerder kleinere articulatiebewegingen dan grotere bewegingen. Zo valt de asymmetrie minder op. Zorg er evenwel voor dat de kaak niet opeen geklemd wordt. De onderkaak moet voldoende naar beneden bewegen, zodat de spraak niet binnensmonds gebeurt.
- Houd geen hand voor de mond wanneer u praat. Zo wordt de spraakklank gedempt en bent u minder goed verstaanbaar.
- Wanneer u lang moet praten, kunt u de onderlip eventueel wat naar boven toe ondersteunen met de vinger, waardoor de moeilijke klanken (zoals p, b, f en v) makkelijker uitgesproken kunnen worden.

## Asymmetrie in het gelaat

Door de aangezichtsverlamming is er asymmetrie in het gelaat. Kenmerken hiervan zijn onder meer een onvolledige oogsluiting, een afhangende mondhoek en de onmogelijkheid om de wenkbrauwen te fronsen of op te trekken.

Deze tips kunnen helpen bij een asymmetrie van het gelaat:

- Vermijd grote en krachtige bewegingen (forceren) met de aangezichtsspieren. Op die manier krijgt u overmatige spanning in de gezonde zijde. Dit komt het herstel niet ten goede.
- Vermijd klemmen met de kiezen op elkaar. Zorg dat er steeds wat ruimte tussen de boven- en ondertanden is.

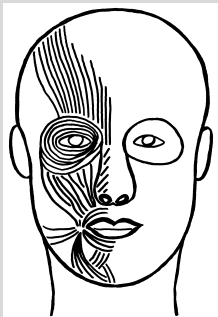


- Wanneer u helemaal geen beweging ziet, heeft het geen zin om expliciet op deze bewegingen te oefenen. Het is belangrijk om herstel van de zenuw af te wachten. Uw (mime)therapeut kan u een aantal tips en massage-technieken aanleren.
- Zodra u beweging ziet, kan er verder geoefend worden. Eventueel komt u in aanmerking voor (mime)therapie. Mimetherapie is een behandelmethode, specifiek voor deze problematiek. U leert opnieuw een betere controle te krijgen over de aangezichtsspieren en -functie. Dit wordt verder met uw therapeut en arts besproken.
- In een later stadium kunt u in plaats van te weinig spanning, te veel spanning ervaren in uw gezicht. De mondhoek kan hoger komen te staan of u krijgt ongewilde meebewegingen. Wanneer u deze restverschijnselen herkent, is het belangrijk om te starten met (mime)therapie. Hierbij ligt de focus niet op kracht, maar op controle en beheersing.
- Via kleine aanpassingen in bijvoorbeeld kapsel, make-up en kledij kan de aandacht van het aangezicht eventueel afgeleid worden of wordt de asymmetrie minder opvallend. Vraag meer info aan uw therapeut.

## Sociaal-emotionele moeilijkheden

Een aangezichtsverlamming is voor de meeste mensen zeer ingrijpend. Gevoelens van onzekerheid, schaamte en verdriet kunnen ertoe leiden dat u zich minder goed voelt en hierdoor sociale contacten mijdt.

- Probeer, ook al is dat niet gemakkelijk voor u, onder de mensen te komen. Het is belangrijk dat u zich niet gaat isoleren door sociaal contact te vermijden.
- Tracht uw dagelijkse activiteiten, indien mogelijk, zo snel mogelijk te hervatten.



## Noteer hier uw vragen

Noteer hier vragen of opmerkingen die u na het lezen van deze informatiefolder hebt. U kunt ze nadien met uw therapeut bespreken.

.....

.....

.....

.....

.....

Contactgegevens van de behandelende therapeut/arts:

Naam: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Deze folder is gebaseerd op de informatiefolder uit DYSAMIX, een uitgave van Sig uit 2013 ([www.sig-net.be](http://www.sig-net.be))



sterk in grenzen verleggen

Auteurs: Paemeleire Frank, Desmet Liesbet, Savonet An & Van Beneden Griet. [www.mixreeks.be](http://www.mixreeks.be)

Met dank aan dr. Carien Beurskens (Radboud UMC)



Op dit bestand is een Creative Commons Licentie CC BY-NC-ND 4.0 van toepassing.

- Dit wil zeggen dat deze folder mits naamvermelding vrij verspreid mag worden.
- Deze folder mag niet gebruikt worden voor commerciële doeleinden (hij mag dus niet verkocht worden).
- Deze folder mag niet aangepast worden. Er mogen geen delen uit gebruikt worden (hij moet integraal verspreid worden).

