

Cvičení mimických svalů

Cvičební jednotku je vhodné začít cvičením mimických svalů, které jsou také postiženy

Mimické svaly, které jsou také postiženy při Parkinsonově nemoci, jsou svaly obličeje, které se podílejí na mimice, tvorbě řeči, polykání a žvýkání.

Mimika je důležitou součástí života člověka. Ukazuje jeho pocity, emoce, nálady, současně rozpoznání, ale i bolest. Každý člověk vyjadřuje pocity svým specifickým způsobem a díky mimice můžeme rozpoznat jeho aktuální prožitky.

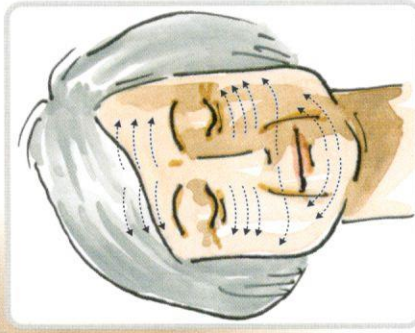
Při Parkinsonově nemoci **dochází ke střínulosti výrazu, chudé mimice.** Jedná se o tzv. hypomimii. Nejlépe to vystihuje popis „maskovitý obličej“. To samé platí i o artikulaci a polykání. Řeč je pomalá, monotónní, setřelá, špatně srozumitelná. Omezené pohyby hrudníku při flekčním držení trupu nedovolují plné využití plicní kapacity, a proto pacienti nedokáží optimálně zkoordinovat dýchání a hlasový projev.

Na cvičení si najděte dostatek času a klidu. Pro zpětnou kontrolu pohybů cvičte vsedě před zrcadlem nebo před rodinným příslušníkem. Pohyb provádějte v plném rozsahu a pravidelném rytmu. Pro začátek je lepší, aby rytmus udával terapeut nebo rodinný příslušník, který přizpůsobí tempo vašim možnostem. Následně lze využít metronom nebo rytmické hudby.

Každý cvik opakujte 5 – 8x. Cvičte denně. Cvičením mimických svalů začínáte svou cvičební sestavu. Nejříve nacvičte jednotlivé pohyby. Po každém provedení se vraťte do výchozí polohy.

Základy cvičení:

Každé cvičení začnete masáží obličeje. Lehce přejíždějte prsty po svalectech nebo použijte 2 froté žínky, které namočíte ve vlažné vodě. Pohyby provádějte pomalu od středu do stran (obr. 1). Obě strany masírujte najednou. Většího efektu masáže dosáhnete, bude-li masáž provádět druhá osoba. Cvičení provádějte vsedě a pak následuje Vaše cvičební jednotka.



1.

Široký úsměv bez odhalení zubů

2.

Široký úsměv s odhalenými zuby

4.

Zamračení

5.

Údiv – zvednutí obočí

7.

Mrkání

8.

Našpulit rty

10.

Široké otevření úst

11.

Stisk rtů

12.

Nafouknutí tváří – obě najednou

9.

Nakřčit nos – něco Vám nevonia

6.

Zavření očí

3.

Svěšení koutků