

顏面神經麻痺復健運動

- 運動目的：增加臉部肌肉活動度，促進顏面循環，改善臉部對稱性
- 運動處方：維持 5~10 秒後放鬆，每次 15 下，每天四次
- 注意事項：臉部若有傷口時，按摩需避開，或請再諮詢復健科

按 摩

額頭部位



眼周繞圈



鼻翼至太陽穴



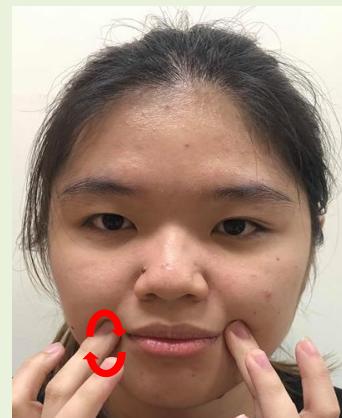
嘴角至耳中



嘴角至耳中



嘴角按摩



臉部運動

抬高眉毛



皺眉



用力閉眼



鼻孔撐大



大笑



嘟嘴



下拉嘴角



抬起上嘴唇



下拉下嘴唇



參考資料來源

白凱瑩、李曜舟、范晴雯、陳昊澤、傅宥霖、張保惠（2018 年1月）。PNF 本體感覺神經肌肉誘發術：重建動作模組的實務指引，276–285。

聯絡資訊

義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話:07-6150011#2330	義大癌治療醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話:07-6150022#2340	義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路305號 電話:07-5599123#7531
---	---	---