

Fiche de synthèse des exercices à faire à domicile

Nom du patient :

Période : du _____ au _____

A faire au moins deux fois par jour pendant maximum 15 minutes :

(supprimer ou ajouter les mentions selon les caractéristiques et l'évolution de la PF)

		Consignes (5x chacun)	Remarques
Thermothérapie		Appliquer une source de chaleur sur le visage	Ne pas excéder les 10 minutes
Massages	Externes	- Étirer selon la progression front-œil, nez-joue, bouche-menton-cou	- En symétrie - Insister sur le côté sain (flasque) - Dans le sens des fibres
	Internes	- Étirer du haut vers le bas (arcs de cercle) - Décoller les tissus fibreux de la joue en les soulevant avec le pouce et en les rabaisant avec les doigts extérieurs - Masser les points douloureux (appuyer sur la contracture pendant une minute puis relâcher)	- Pouce de la main opposée dans la joue, index et majeur sur la joue à l'extérieur - Un côté puis l'autre
Front		- Lever les sourcils - Froncer les sourcils - Alternier froncer-lever	- Retenir le côté sain - Travail en symétrie - Accompagner le mouvement avec le doigt (pas de contraction) - Détendre le reste du visage
Paupières		- Regarder vers le bas pour fermer l'œil - Fermer doucement l'œil - Fermer l'œil avec force - Alternier ouvrir-fermer doucement - Plisser les yeux - Cligner rapidement	- Retenir le côté sain - Travail en symétrie - Accompagner le mouvement avec le doigt (pas de contraction) - Détendre le reste du visage
Nez		- Dilater les narines - Plisser le nez - Relever les ailes du nez (dégoût) - Maintenir un crayon entre le nez et les lèvres	- Retenir le côté sain - Travail en symétrie - Accompagner le mouvement avec le doigt (pas de contraction) - Détendre le reste du visage
Joues		- Rentrer les joues lèvres ouvertes - Gonfler une joue puis l'autre - Décoller joue des dents avec une cuillère - Mettre un bonbon dans les joues et le ramener - Mots et phrases avec /f/ exagéré	- Retenir le côté sain - Travail en symétrie - Accompagner le mouvement avec le doigt (pas de contraction) - Détendre le reste du visage
Lèvres		- Montrer les dents supérieures seulement - Montrer les dents (bouche en carré) - Gonfler les deux joues - Bloquer un bouton derrière les lèvres relié à un fil sur lequel on tire (10-15x) - Mots et phrases avec /p/ exagéré - Faire un large sourire - Arrondir et serrer les lèvres (cul de poule) - Abaisser lèvre inférieure sans abaisser la mâchoire	- Retenir le côté sain - Travail en symétrie - Accompagner le mouvement avec le doigt (pas de contraction) - Détendre le reste du visage
Menton-cou		- Tirer les commissures vers le bas - Crisper le cou	- Retenir le côté sain - Travail en symétrie - Accompagner le mouvement avec le doigt (pas de contraction) - Détendre le reste du visage

