

ท่าที่ 7 ปากจู๋



ท่าที่ 10 เม้มปาก



ท่าที่ 8 ดูดกระพุ้งแก้ม



\*\* ทำการบริหารทุกวัน  
เพื่อให้ใบหน้าของท่าน  
กลับมาปกติโดยเร็ว \*\*

ท่าที่ 9 อมลมไว้ในกระพุ้งแก้ม



ผู้จัดทำ

ก.ภ.กมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร

นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางใหญ่



โรงพยาบาลบางใหญ่  
BANGYAI HOSPITAL

# การบริหารใบหน้า สำหรับ ผู้ป่วยโรคอัมพาตใบหน้า (Bell's palsy)

## ประโยชน์ของการบริหารใบหน้า

- ช่วยให้เกิดการไหลเวียนของเลือดบริเวณใบหน้า
- ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- กระตุ้นการทำงาน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

## หลักการบริหารใบหน้า

- ประคบอุ่นบริเวณใบหน้าข้างที่อ่อนแรงก่อนทำการบริหาร
- ทำการบริหารหน้ากระจก เพื่อดูการเคลื่อนไหวของใบหน้า
- ทำการบริหารท่าละ ๑๐ ครั้งๆละ ๓ ชุด วันละ ๓ รอบ
- เริ่มแรกให้ใช้มือข้างเดียวกับใบหน้าที่มีอาการอ่อนแรงช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของใบหน้าก่อน และลดการช่วยลง เมื่อเห็นการเคลื่อนไหวของใบหน้ามากขึ้น



ท่าที่ 1 เลิกคิ้ว



ท่าที่ 2 ขมวดคิ้ว



ท่าที่ 3 หลับตาบีบ



ท่าที่ 4 ย่นจมูก



ท่าที่ 5 ยิ้มไม่เห็นฟัน



ท่าที่ 6 ยิ้มกว้าง (เห็นฟัน)

