

Kasvojen harjoittelu skleroderman itsehoidossa

Kasvojen ihon muutokset voivat näkyä ihon kireytenä ja kasvojen naamiomaisuutena sekä rajoittaa suun avaamista. Lihasvenytykset lisäävät ja ylläpitävät kasvojen liikkuvuutta.

Suurella osalla sklerodermaa eli systeemistä skleroosia sairastavista esiintyy jonkin asteista kudosten kiristymistä kasvojen alueella. Ihon kiristymisen aiheuttama pienisuisuus eli microstomia voi vaikuttaa:

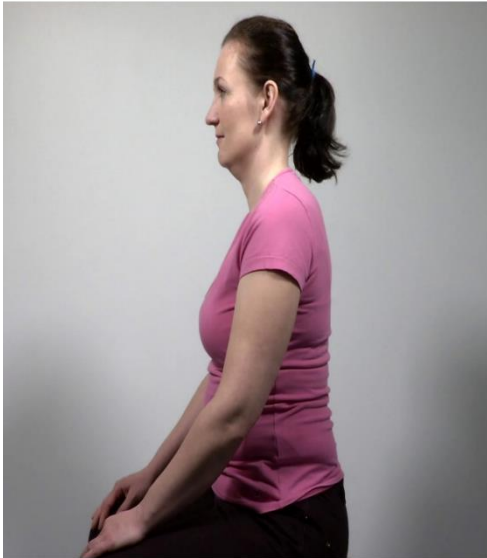
- puhumiseen
- ruokailuun
- hampaiden puhdistamiseen
- kasvojen ilmeisiin.

Kasvojen muutokset saattavat aiheuttaa huolta. Esimerkiksi ilmeiden vähentyminen voi vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa.

Mitä hyötyä kasvojen harjoittelusta on?

- helpottaa suun avaamista
- helpottaa ilmeiden tuottamista
- kudosten liikkuvuus paranee ja aineenvaihdunta ja verenkierto vilkastuvat
- kohentaa elämänlaatuasi ja hyvinvointiasi

Mitä huomioida harjoittellessa?



- Istu ryhdikkäästi hyvässä asennossa.
- Rasvaa tai kostuta huulet ja suupielet ennen harjoittelua.
- Lämmitä alue, jota aiot harjoitella esimerkiksi lämpöpakkauksella tai lämpimään veteen kastetulla pyyhkeellä.
- Käytä peiliä, kun opettelet liikkuvuus- ja venyttelyharjoituksia.
- Aloita liikkeen harjoittelu aluksi muutamalla toistolla ja lisää toistojen määrää vähitellen.
- Rentouta kasvot harjoittelun jälkeen taputtelemalla tai hieromalla kasvoja kevyesti.

Miten harjoittelen?

- Harjoittele päivittäin.
- Voit tehdä pidempiä venytyksiä heti, kun heräät puhumista ja syömistä helpottamaan.
- Tehokkaat venytykset voivat tilapäisesti aiheuttaa särkyä.
- Jos suun liikkeet rajoittuvat, niiden palauttaminen vie aikaa.
- Harjoittele säännöllisesti, vaikka kasvoissasi ei vielä liikerajoituksia olisikaan.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

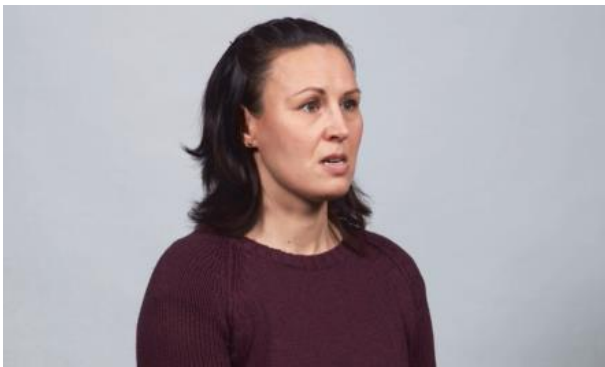
Suun avausliike



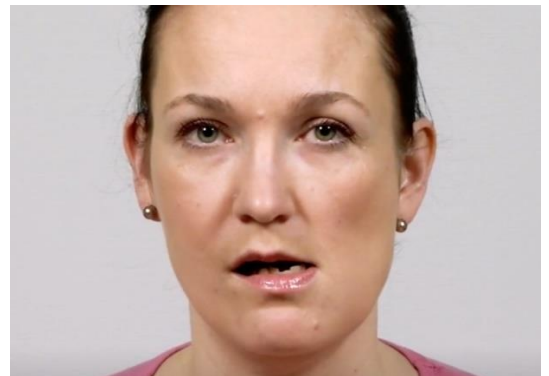
1. Aseta kieli kevyesti kitalakeen. Pidä kieli kitalaessa koko liikkeen ajan.
2. Avaa suu rauhallisesti niin paljon, kun se ilman kipua onnistuu.
3. Sulje suu ja toista liikettä.

Leuan liikkeet

Verryttele leukaasi liikuttamalla sitä kevyesti eteen- ja taaksepäin. Liikuta leukaasi myös molemmille sivuille.



1. Työnnä leukasi mahdollisimman eteen, ja pidä ääriasennossa viisi sekuntia. Tee liike liikuttamatta päätä tai niskaa, vain alaleuka liikkuu.



2. Työnnä leukasi mahdollisimman sivulle, ja pidä ääriasennossa viisi sekuntia. Tee liike myös toiselle sivulle. Tee liike liikuttamatta päätä tai niskaa, vain alaleuka liikkuu.

Puhallukset



1. Pidä huulet yhdessä.
2. Puhalla ilmaa vuoroin oikeaan ja vuoroin vasempaan poskeen.
3. Puhalla ilmaa myös vuoroin ylä- ja alahuulen alle.

Voit lisätä venytystä, kun pidät ilmaa poskessa tai huulen alla useamman sekunnin ajan. Saman vaikutuksen saat, kun purskuttelet liioitellusti hampaiden pesun yhteydessä.

Huulten törrötys



1. Avaa suu auki.
2. Törrötä huulia eteenpäin.
3. Lähennä suupieliä. Pidä hetki.
4. Voit tehostaa suupieliä lähennystä sormien avulla.
5. Sulje suu ja toista liikettä rauhalliseen tahtiin.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Silmän kehälihaksen venytys



1. Aseta etusormet kulmakarvojen ulkoreunan alapuolelle.
2. Kohota kulmakarvat. Tehosta kohotusta sormien avulla.



3. Sulje silmät. Pidä silmät suljettuina muutaman sekunnin ajan.
4. Avaa silmät.

Posken venytys



1. Laita vasen peukalo suun sisäpuolelle oikeaan poskeen ylä-takaosaan. Laita etu- ja keskisormi peukaloa vasten posken ulkopuolelle.
2. Työnnä peukalolla kevyesti ylöspäin, jonka jälkeen liuta sormia ylhäältä alas poskea pitkin. Etene posken takaosasta kohti posken etuosaa.



3. Tee venytys myös niin, että aloitat liikkeen posken alaosasta ja etenet kohti posken ylä- ja etureunaa kohti.
4. Voit venyttää myös ylähuulen alta.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Voit käyttää lusikkaa apuna posken venyttämiseen. Voit tehdä venytyksen kumihanskat kädessä tai suihkussa.

Suun poikittaisvenytys



1. Vie vasen peukalo oikeaan suupieleen ja oikea peukalo vasempaan suupieleen.
2. Työnnä peukaloilla kevyesti sivuille.

Suuaukon mittaaminen



1. Mittaa ylä- ja alahampaiden etäisyys toisistaan viivoittimella.
2. Mittaa aina samasta kohdasta ja samalla tavalla.
3. Kun mittaat suun avautumista säännöllisesti, voit seurata mahdollisia muutoksia.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.