

#### 4. 嘴部的運動



◎每一個肌肉運動停留3~5秒，重複做6~20次/回，每天3回。

#### 六、居家運動

1. 嚼口香糖：利用患側嚼口香糖，促進臉部肌肉運動。
2. 吹泡泡：促進嘴唇肌肉運動。
3. 輕推患側臉部：用掌心把患側肌肉由下往上推。

#### 七、注意事項

1. 臉部應保持溫暖，不要常吹到冷風。
2. 睡眠應充足，作息正常不熬夜。
3. 控制好血壓、血糖、血脂，並定期檢測。

#### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 顏面神經麻痺會造成患者臉歪嘴斜、眼睛無法緊閉的症狀。
- ( ) 2. 顏面神經麻痺症狀可透過物理治療介入達到改善之目的。

請寫下您的問題：

專業審查者：韓紹禮醫師。  
參考資料：

1. Khan, A. J., Szczepura, A., Palmer, S., Bark, C., Neville, C., Thomson, D., Martin, H., & Nduka, C. (2022). Physical therapy for facial nerve paralysis (Bell's palsy): An updated and extended systematic review of the evidence for facial exercise therapy. *Clinical rehabilitation*, 36(11), 1424–1449.
2. Yoo, M. C., Kim, J. H., Kim, Y. J., Jung, J., Kim, S. S., Kim, S. H., & Yeo, S. G. (2023). Effects of Electrical Stimulation on Facial Paralysis Recovery after Facial Nerve Injury: A Review on Preclinical and Clinical Studies. *Journal of clinical medicine*, 12(12), 4133.

修訂日期：2024年5月（第四版）  
編碼：7200-單張-中文-013-04

○	○	是
2	↓	是

復健醫學部衛教系列

## 我怎麼臉歪嘴斜 認識顏面神經麻痺



復健醫學部·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5032

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



彰化基督教醫療財團法人  
**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

## 一、認識顏面神經麻痺

如果一天早上起床，忽然發現自己臉歪、嘴斜、眼睛又閉不起來，但四肢仍活動自如，且臉麻的感覺沒有漫延到身體其他部位，那麼很有可能就是顏面神經麻痺。人體的第七對腦神經稱為顏面神經，它支配我們臉部的各種表情肌肉，當它受損時就會引起臉部一側的肌肉功能喪失。短暫的顏面神經麻痺現象又稱貝爾氏麻痺(Bell's palsy)。

## 二、顏面神經發生的原因

主要是以耳疾、病毒感染、受傷、腫瘤等原因引起，但其中以突然發生為最多，如常在窗口讓臉部吹到冷風及感冒等突發原因，使得供應顏面神經營養的血流惡化，導致顏面神經功能失調而引起臉部麻痺。

## 三、常見的臨床症狀

1. 額頭往上看時正常的一邊有皺紋，而患側平坦無紋路。

2. 說話和笑的時候，嘴角歪向正常的一側。
3. 患側的眼睛無法緊閉，眼睛有乾澀的現象。
4. 因為一邊的嘴巴無法緊閉，飲食咀嚼時會受到影響，尤其是喝飲料時易從患側嘴角流出。
5. 味覺、淚腺也會受到影響，有些患者在同側耳朵後方會有疼痛感。

## 四、治療方法

1. 藥物治療：包括類固醇，維他命及改善血液循環藥劑。
2. 物理治療：包括紅外線照射、電療、按摩及運動治療。
  - (1) 紅外線照射：促進臉部血液循環。
  - (2) 電療：刺激肌肉收縮，延緩萎縮速度。
  - (3) 按摩：促進血液循環，降低水腫。
  - (4) 運動治療：增加臉部肌肉力量。

## 五、運動治療項目

### 1. 提額肌的運動



### 2. 皺眉肌的運動



### 3. 皺鼻肌的運動

