

דף מידע והדרכה בנושא שיתוק פנים (פציאליס) ממקור פריפרי

כללי

דף מידע זה מיועד לאנשים עם חולשה בשרירי הפנים וקושי בסגירת העין במהלך השלב החריוף (Flaccid paralysis) של שיתוק הפנים. הדף כולל מידע חיוני על התסמינים, והנחיות לשמירה על העין ושרירי הפנים חשוב לדעת: למרות הרצון הטבעי לשפר את תנועתיות הפנים, תרגול מוגזם עלול להזיק. מחקרים הראו כי תרגול מאומץ מדי עלול לגרום לחיבור שגוי של סיבי העצב ולתנועות לא רצוניות בפנים הקרויות סינקיטיס. העצב שנפגע זקוק לזמן להחלמה - בדף זה תמצאו את ההנחיות המומלצות לתמיכה בתהליך.

מהו שיתוק פנים (פציאליס) ממקור פריפרי?

שיתוק פריפרי של הפנים הוא מצב שבו נפגעת פעילות העצב האחראי על תנועות הפנים בצד אחד. המצב מתבטא בחולשה או שיתוק של שרירי הפנים בצד הפגוע.

מהם התסמינים והפרוגנוזה?

קושי בסגירת העין וצניחה של זווית הפה בצד הפגוע, קשיים באכילה ובשתייה, שינוי בחוש הטעם, הפרעה בהבעות הפנים. ייתכנו תסמינים נוספים כגון, רגישות לרעש חזק, ירידה בשמיעה, בעיות ראייה, יובש בפה, כאב ועוד. חשוב לדעת: קיימת שונות רבה בין אנשים המאובחנים עם שיתוק פנים. ברוב המקרים חל שיפור תוך מספר ימים עד חודשים (בהתאם לרמת הפגיעה בעצב הפנים), חשוב להתאזר בסבלנות ולפנות לקבלת טיפול, מידע ותמיכה.

מה לא מומלץ לעשות:

- אין לבצע תרגילי פנים מאומצים.
- לא ללעוס מסטיק.
- אין לבצע חשמול הפנים.
- במקרה של פנייה לרפואה משלימה, לא מומלץ לבצע דיקור באזור הפנים.

מה מומלץ לעשות לטיפול בתסמינים השונים:

- **יובש בפה** - שימוש בתכשירים ייעודיים, הוספת רוטב לאוכל, שתייה מרובה (שימרו בקבוק בהישג יד), מציצת קרח, הפחתת צריכת קפאין, אלכוהול ועישון. הקפדה על היגיינת פה.
- **אכילה ושתייה** - מומלץ לאכול מזונות רכים ולחתוך את המזון לחתיכות קטנות. חשוב לנקות שאריות מזון בעזרת הלשון ולצחצח שיניים אחרי כל ארוחה. כדאי לשנות מכלי עם פתח צר או קשיית.
- **דיבור** - האטת קצב הדיבור והגברת עוצמת הקול, שמירה על קשר עין, הימנעות מדיבור בסביבה רועשת, לא להסתיר את הפה, שימוש בתקשורת לא מילולית. במקרה של חולשה משמעותית ניתן להשתמש בהדבקת הלחי על ידי סרט הדבקה בצבע גוף (ראו תמונה) או לתמוך בלחי באמצעות היד.

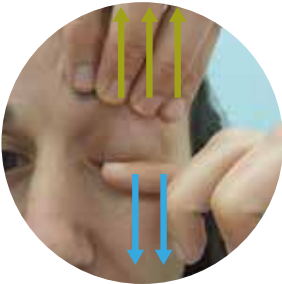


שיתוק פנים (פציאליס) ממקור פריפרי - המשך

שמירה על העין:

בזמן ערות:

- שימוש בטיפות עיניים ללא חומר משמר 4 פעמים ביום.
- שימוש במשקפי שמש (כדאי עם כיסוי מרבי כולל כיסוי צד).
- ביצוע מצמוץ ידני לפחות פעם אחת כל 10 דקות - יש להביט ישר ואז להביט למטה ולהוריד עם האצבע את העפעף העליון למצב סגירה מלא של העין.
- מול מחשב / טלוויזיה - כדאי להגביר את תדירות המצמוץ הידני ולעשות הפסקות למנוחת עיניים.
- ניתן לבצע קומפרסים חמים למשך 10-15 דקות.
- להימנע ממקומות עם עשן / אבק ומישיבה ליד מאווררים או תנורי חימום.
- להימנע משימוש בעדשות מגע עד לחזרת העפעף לתפקוד מלא/תקיין או עד להחלמה מלאה של תנועת העפעף.



במקלחת: מומלץ להשתמש במשקפת שחייה.

לפני השינה: פעם ביום לבצע מתיחות לעפעף עליון (ראו בתמונה) ולהחזיק דקה.

בלילה: במצב שכיבה העפעף עדיין נמשך למעלה ומומלץ לסגור את העין ולהדביק עם סרט הדבקה. כמו כן, מומלץ בלילה לשים משחות גל.

מומלץ לפנות לרופא עיניים לאחר חודש. במקרה של אודם משמעותי או כאב יש לפנות לייעוץ רפואי מיידי.

עיסוי פנים עדין דו צדדי:

- חשוב לשמירה על גמישות הפנים עד החלמת העצב, משפר את זרימת הדם ושומר על תבנית תנועת הפנים במוח.
- מומלץ עיסוי עדין יומיומי לשני צידי הפנים - פעם ביום, כל יום (ראו סרטון הדגמה בברקוד).
- חשוב להקפיד על תנועות קטנות, איטיות ומעגליות עם כריות האצבעות, לא בצורה מאומצת.
- זמן העיסוי המומלץ הוא כ 2 דקות באזור המצח, דקה באזור הרקות, 3 דקות באזור הלחיים, 2 דקות באזור הסנטר ועוד 3 דקות באזור הצוואר (בצוואר - יש לעסות רק בצד החלש).



במידה ויש עדיין סימפטומים גם 6-7 שבועות מאז תחילת השיתוק -

אנא קבעו פגישה עם צוות קלינאיות התקשורת.

04-7744479 | ניתן להתקשר בין השעות 10:00-12:00

לקבוצת תמיכה
בפייסבוק



למידע נוסף ותמיכה
מומלץ מאד לעיין באתר
למתודי שיתוק פנים
<https://facial-paralysis.org.il>

