

# Mimetherapie

Mimetherapie	2
Wat is mimetherapie?	2
Wanneer is het mogelijk met de behandeling te beginnen?	3
Hoe ziet de behandeling eruit?	3
Adviezen	4
Contact	4

## Mimetherapie

U heeft een (perifere) aangezichtsverlamming. Een bewezen effectieve behandelingsmethode hiervoor is mimetherapie. In deze folder leest u meer over deze behandeling.

### Wat is mimetherapie?

Mimetherapie is een behandelingsmethode voor een (perifere) aangezichtsverlamming. De verlamming kan verschillende oorzaken hebben (zie voor meer informatie over deze aandoening de folder Aangezichtsverlamming).

Het doel van mimetherapie is het verbeteren van de symmetrie in uw gezicht, zowel in rust als tijdens het bewegen. Tijdens de therapie leert u het verschil tussen spanning en ontspanning in uw gezicht te zien en te voelen. U leert om uw gezicht zo symmetrisch mogelijk te bewegen tijdens het eten, drinken, praten maar ook bij het uitdrukken van bepaalde emoties. Ook krijgt u praktische adviezen om in het dagelijks leven beter met uw aangezichtsverlamming om te kunnen gaan.

Door de mimetherapie verdwijnt uw aangezichtsverlamming niet. Wel mag u verwachten dat u door regelmatig te oefenen meer controle krijgt over uw gezicht en uw gezichtsuitdrukking. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mimetherapie het uiteindelijke herstel bevordert en restverschijnselen vermindert. Mimetherapie wordt gegeven door logopedisten en fysiotherapeuten die daarvoor een opleiding hebben gehad.

## Wanneer is het mogelijk met de behandeling te beginnen?

Het is verstandig in een vroeg stadium met mimetherapie te beginnen, ook als er nog geen enkele beweging mogelijk is. De mimetherapeut geeft u uitleg en praktische adviezen over de aangezichtsverlamming. Verder begint de therapeut samen met u met de eerste oefeningen (meestal massage van het gezicht) en krijgt u uitleg over de manier waarop u thuis moet oefenen.

## Hoe ziet de behandeling eruit?

Het aantal behandelingen mimetherapie varieert per patiënt en is afhankelijk van uw herstel. Gemiddeld zijn er vijf tot tien behandelingen nodig. Daarnaast is het belangrijk dat u thuis actief en regelmatig oefent. De oefeningen voor thuis worden tijdens de behandeling met u doorgenomen.

3

De rol van de mimetherapeut is begeleidend en ondersteunend. De meeste oefeningen worden gedaan voor de spiegel.

Tijdens de therapie komt het volgende aan bod:

- massage van het gezicht ter bevordering van het herstel
- adem- en ontspanningsoefeningen
- het verminderen van stijfheid in uw gezicht
- het bewegen van mond, neus, wang, ogen en voorhoofd
- de beheersing van ongewenste meebewegingen (synkinesen)
- verbetering van eten, drinken en spreken
- het omgaan met een aangezichtsverlamming.

## Adviezen

- Probeer uw gezicht zo ontspannen mogelijk te houden. Let hier extra op bij activiteiten die lichamelijk inspannend zijn.
- Start niet zelf met oefeningen voor het gezicht. Als u deze niet op de juiste manier uitvoert, kan dit zorgen voor meer asymmetrie en ongemakken.
- De eerste tijd kunt u erg vermoeid zijn. Doe het rustig aan.
- Door extra aandacht te besteden aan uw kleding en kapsel kunt u de aandacht afleiden van de aangezichtsverlamming.
- Het kan prettig zijn om uw gezicht warm te houden.
- Elektrotherapie is niet bewezen effectief en kan zelfs averechts werken.

## Contact

Met een verwijzing van een huisarts of specialist kunt u contact opnemen met de mimetherapeuten in ons ziekenhuis voor het maken van een afspraak. U kunt terecht bij Marjo Mesken, fysiotherapeut (tel 0512 588 245) of Wilma Hooghiemster, logopedist (tel 0512 588 445)