

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2024/05/31

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

### 新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 巫玟霖

顏面神經麻痺可分為中樞型和周邊型兩種：中樞性常發生於中樞神經病變，例如腦部中風、腦血管障礙、癌症和腫瘤等。而一般最常見的顏面神經麻痺，指的是屬於周邊型神經的麻痺。大部分以不知原因突然發生為最多，這類我們叫做原發性顏面神經麻痺或貝爾氏麻痺（Bell's palsy），它是由於急性顏面神經發炎所引起的顏面神經麻痺。這一部分的顏面神經腫脹受壓迫的原因，常為感冒病毒感染或中耳炎、或局部組織發炎，如鼻咽部感染或拔牙後造成附近組織腫脹，或是因為顏面長期受到風吹造成血管緊縮，例如像騎摩托車或睡在窗戶旁等，顏面神經及周圍組織因為長期血管收縮缺氧，而造成局部神經損傷。

周邊型顏面神經麻痺影響同側的半邊臉，眼睛可能出現無法閉眼、嘴巴歪斜等症狀，眼睛部分應適當的保護，如：點眼藥水或是帶護眼罩，以免發生結膜炎或是角膜炎；此類型的神經仍然可以再生，可透過物理治療增加患側臉部的血液循環，以及刺激麻痺的肌肉，減緩肌肉萎縮的速度，大部分可在 4-6 週自然恢復。除了在醫院接受物理治療之外，居家執行臉部按摩及臉部主動運動也是非常重要的。

- 臉部按摩：增加臉部的血液循環，減少患側顏面肌肉不能動而有的僵硬感。  
可先將臉部分上、中、下三部分，輕柔按壓，隨著肌肉纖維走向進行。
  - 上部從額頭中央往兩耳方向走
  - 中部從鼻子往兩耳平行走

- 下部從下巴往上至耳朵
- 臉部主動運動：將臉部動作以分解動作方式做出，可以對著鏡子練習。
  - 提眉至額頭顯出皺紋
  - 皺眉頭
  - 皺鼻子
  - 用力閉眼
  - 微笑但不露出牙齒
  - 咧嘴笑
  - 嘟嘴巴
  - 雙唇緊閉，至雙唇間無縫隙
  - 吸氣至臉頰鼓起，左右換氣
  - 吹氣
  - 扮鬼臉

以上動作，於動作剛恢復時期，肌力不及之處，可用手來協助幫忙完成，當力量越來越進步，則可施加阻力來訓練。每個運動可做 10~20 下，一天至少三回。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~