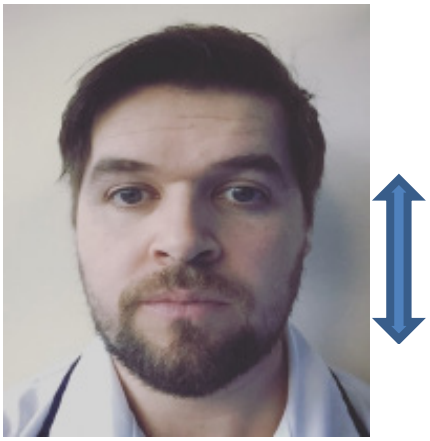
Facial Palsy Stretches

Facial stretches help to relax and maintain flexibility of the muscles

Forehead



Place one finger near your hair line and the other near your eye brow and push/ stretch the skin in opposite directions.

Hold 5 seconds,
5 – 10 times.

Cheek/ Mouth - Internal



Place finger/ thumb/ spoon inside your mouth, or use a pincher grip, and push outwards into cheek and the soft tissue ring around your mouth. Work into this like a clock e.g. 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00 directions.

Repeat slowly,
approx. 5 seconds,
5 – 10 times.

Neck



Sit tall.
Tilt your head away from your arm, taking your ear down towards your opposite shoulder.

Hold for 10 – 30 seconds,
repeat x3.

compassionate care

Scan the QR code below to take you to our website.

Web Address: http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/physiotherapy-outpatients/patient-careinformation/

If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :

Physiotherapy Department
Huddersfield Royal Infirmary
Telephone No: 01484 342434

MSK Physiotherapy Admin Office
Telephone: 01484 905380

www.cht.nhs.uk

If you would like this information in another format or language contact the above.

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z www. danych kontaktowych

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਤਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو ہی معلومات کسی اور فارمیٹ یا زبان میں درکار ہوں، تو
براۓ میہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں۔

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم المذكور أعلاه"