

# Sådan træner du dit barn med højresidig torticollis

Fejlstilling af hoved, også kaldet torticollis, er forårsaget af en muskelstramning på den ene side af halsen. Der findes to forskellige fejlstillinger enten en medfødt fejlstilling eller en lejringsbetinget fejlstilling. Fejlstillingen ses ofte først i løbet af de første uger eller måneder og ikke umiddelbart i forbindelse med fødslen.

Et barn med højresidig torticollis har en stram muskulatur på højre side, der bevirker at ansigtet er drejet til venstre, og hovedet hælder mod højre. Hos nogle børn vil man kunne se en tidlig asymmetri af kraniet.

Efter at Sundhedsstyrelsen er begyndt at anbefale, at spædbørn sover på ryggen, ses et voksende antal børn med skæve kranier. Det kalder vi lejringsbetinget torticollis. Skævheden kommer af, at barnet meget af tiden har ligget med hovedet drejet til den samme side. Gruppen af børn med lejringsbetinget torticollis, er ikke født med en stram muskel. Musklen er blevet stram som følge af en favoritside.

Dit barns fejlstilling af hovedet kan afhjælpes ved at du laver en række udspændingsøvelser med dit barn samt er opmærksom på at variere dit barns stillinger.

## Generelt om udspændingsøvelserne

Når du laver udspændingsøvelserne med dit barn, er det godt at holde strækket et stykke tid – gerne ½-1 minut. Protesterer dit barn, er det bedre at slippe eller slække på strækket og så gentage igen.

Det er ofte lettere at få lov at holde strækket i længere tid, hvis barnet først har udspændt nogle gange i kortere tid ad gangen, da musklerne efterhånden bliver opvarmet og mere smidige.

For at udnytte, at musklerne er blevet mere smidige er det vigtigt, at barnet efter udspændingen selv bevæger sig. Forsøg at få barnet til at dreje hovedet så langt til højre som muligt. Gentag nogle gange efter hinanden.

## Leg kan også være træning

Det er godt, at dit barn ligger i forskellige stillinger, når det er vågent, fx på ryggen, maven og siden. Når

dit barn er parat til det, er det godt, at det sidder på dit skød, mens du holder det. Rul gerne dit barn fra den ene stilling til den anden, så barnet oplever bevægelsen og ikke bare bliver placeret i stillingen. Rullebevægelsen er grundlaget for barnets evne til at koordinere sine bevægelser.



Lad barnet prøve bevægelserne/stillingerne mange gange hver dag. Giv ikke op, hvis barnet virker utilfreds med at ligge på maven eller siden, men vær tålmodig. Forsøg at få dit barn til at dreje hovedet mod højre i de forskellige stillinger.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82 / 97 64 16 83

Fortsættes....

## SÅDAN LAVER DU UDSPÆNDINGSØVELSER



### HOVEDDRJENING MOD HØJRE HVOR BARNET LIGGER PÅ RYGGEN

- Læg barnet på ryggen.
- Få dit barn til at følge med så langt som muligt mod højre ved, at det kigger efter dig eller efter et stykke legetøj.
- Støt samtidig med en hånd på barnets venstre skulder, så skulderen bliver i underlaget.
- Når barnet har drejet hovedet så langt, det kan, mod højre, giver du med den anden hånd et forsigtigt ekstra pres på barnets hoved, så det kommer så langt som muligt mod højre.
- Hold strækket et stykke tid – gerne ½-1 minut.

### SIDEBØJNING MOD VENSTRE HVOR BARNET LIGGER PÅ RYGGEN

- Læg barnet på ryggen.
- Støt barnet på højre skulder, så skulderen bliver i underlaget
- Træk roligt barnets hoved mod venstre, så øret kommer ned mod skulderen.
- Hold strækket og giv langsomt slip igen.

### HOVEDDRJENING MOD HØJRE VED HJÆLP AF BÆRESTILLING

- Bær barnet med front ind mod dit bryst. Drej barnets hoved mod højre.
- Læg en hånd på barnets baghoved, for at få ekstra udspænding.

### SIDEBØJNING MOD VENSTRE VED HJÆLP AF BÆRESTILLING

- Børn kan godt lide, at man går med dem. Derfor vil de fleste børn ikke reagere på, at man går med dem i bærestilling.
- Når du har gået lidt rundt med dit barn, og det slapper godt af, tager du fat i højre skulder, og holder den fast, så der kommer ekstra stræk på halsmuskelen.

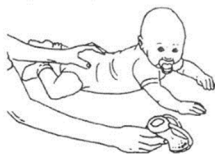
## LEG OG TRÆN MED BARNET I FORSKELLIGE STILLINGER



### BARNET LIGGER PÅ RYGGEN

Har dit barn tendens til at ligge med hovedet på skrå mod højre, er det vigtigt, at du ind imellem retter på hovedet, så det ligger lige i midtstilling.

- Få øjenkontakt med barnet og få det til at følge med, så det drejer hovedet så langt over som muligt.
- Du kan også få dit barn til at dreje hovedet ved at fange dets opmærksomhed med legetøj, fx en rangle eller lignende.



### BARNET LIGGER PÅ MAVEN

Det er vigtigt for dit barns udvikling, at det ligger på maven, når det er vågent. Når barnet har torticollis, bliver den stramme muskel desuden let udspændt, når barnet ligger på maven og løfter hovedet. Når barnet bliver bedre til at løfte hovedet i maveleje, er det vigtigt at få barnet til at dreje hovedet til højre ved at følge med legetøj eller kigge over mod dig.

### BARNET LIGGER PÅ SIDEN

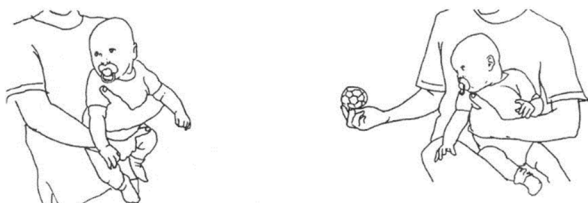
Når barnet er vågent, er det vigtigt, at du vænner det til at ligge på siden.

- Rul dit barn fra ryggen til højre side. Støt barnet, så det bliver liggende på siden og ikke ruller om på ryggen igen. Tal med dit barn og vis barnet legetøj, så det synes, det er sjovt at ligge på siden.
- Husk at rulle om på begge sider. For at få dit barn til at blive liggende på siden, kan du også lægge en sammenrullet dyne bag ryggen, så barnet ikke ruller tilbage på ryggen igen.
- Når du ruller barnet tilbage på ryggen fra højre, kan du eventuelt forsøge at lade hovedet blive liggende tilbage med kinden i underlaget, så halsmusklen bliver udspændt.

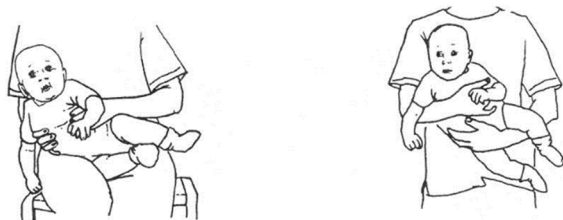


## BARNET SIDDER

Når dit barn selv kan holde hovedet, kan du sidde med det på skødet og få barnet til at dreje hovedet mod højre.



Du kan modvirke, at barnet holder hovedet på skrå mod højre ved at tippe barnet en smule til højre. Barnet vil så per refleks rette hovedet op til venstre side, så det træner musklen i venstre side.



Det er vigtigt, at barnet kigger lige frem, inden du tipper det, og at du kun tipper det let til højre side. Det kan blive for svært for musklen på venstre side at arbejde, hvis du tipper for hurtigt eller for meget.

## BARNET SOVER

Hvis barnet hele tiden har hovedet drejet mod venstre, bliver hovedet gradvist mere skævt. Når barnet sover, er det derfor vigtigt, at det, så vidt muligt, har hovedet drejet lige så meget til højre som venstre.



Når barnet er faldet godt i søvn, drejer du hovedet til højre. Det vil ofte hurtigt dreje tilbage igen, så kig til barnet med jævne mellemrum om dagen og drej igen hovedet til højre.

Du kan også prøve at lægge en sammenfoldet ble under den venstre skulder for at forsøge at få barnet til per refleks at dreje hovedet mod højre. Dette virker dog ofte kun til helt små børn.

Ligeledes kan du lægge lidt under madrassens venstre side, så den skrånede let. Herved vil tyngden bevirke, at barnet har lettere ved at dreje hovedet til højre.