

Träna ditt barn

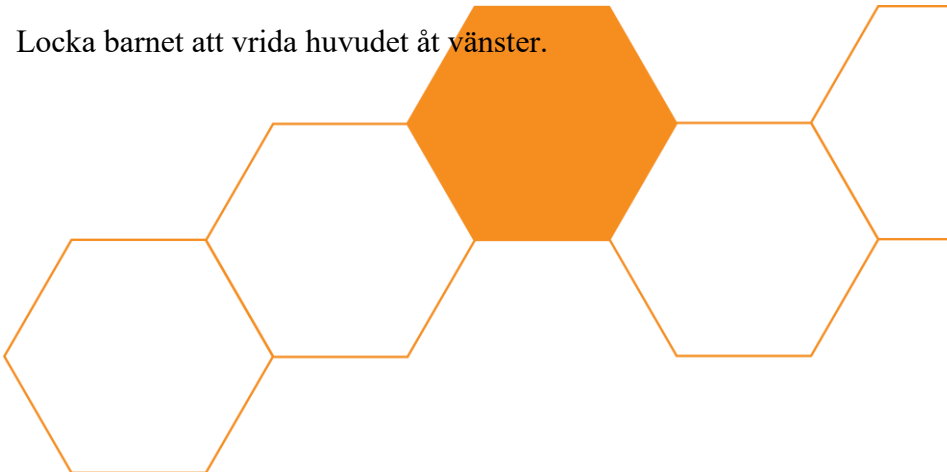


VÄNSTERSIDIG TORTICOLLIS

Vridningsövningar så att ditt barn stärker sina halsmuskler



Locka barnet att vrida huvudet åt vänster.





Locka barnet att vrida huvudet åt vänster och ta leksaken med sin vänstra hand. Höger hand kan ibland hållas fast så att barnet lägger tyngden på höger sida.



Tryck med handen över barnets höft så att barnet lägger tyngd på höger sida



Locka barnet att vrida huvudet åt vänster när det ligger på rygg.



Locka barnet att vrida huvudet åt vänster i famnen. Gäller även i bärsel/schal.



Locka barnet att vrida huvudet åt vänster i knäet.



Locka barnet att vrida huvudet åt vänster i matstol.



Locka barnet att vrida huvudet åt vänster i matstol. Höger axel kan hållas fast.

Materialet är framtaget av Sonja Andersson Marforio
och Lina Lindström
fysioterapeuter vid VO Barnmedicin
Skånes universitetssjukhus
www.skane.se/sus (mars 2019)