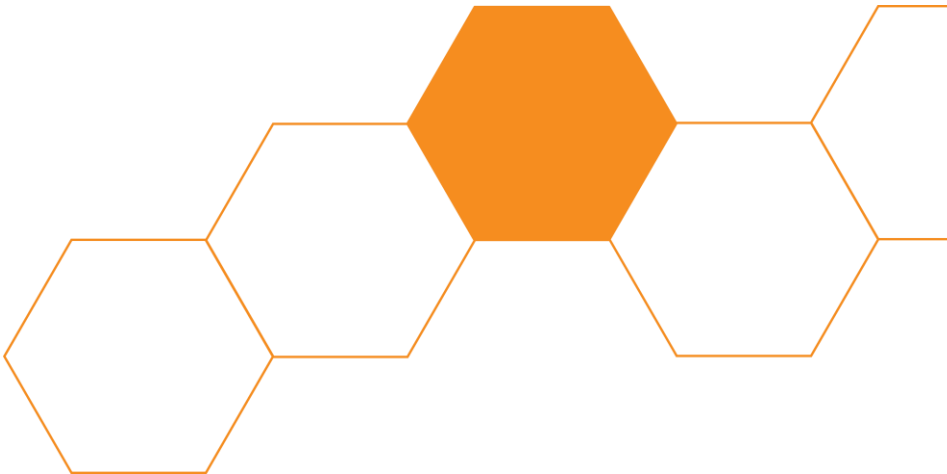


Träna ditt barn

HÖGERSIDIG TORTICOLLIS

**Lutningsövningar så att ditt barn
stärker sina halsmuskler**





Rulla över barnet på höger sida och lyft sakta upp så att vänster sida tränas. När barnet läggs ner, placera höger sida mot underlaget och bromsa sakta rörelsen så att barnet lyfter upp huvudet åt vänster/från underlaget.



Bär barnet snett i famnen med höger sida ner. Barnet tränar genom att hålla upp huvudet åt vänster sida.



Låt barnet sitta snett i knäet med höger sida ner. Barnet tränar genom att hålla upp huvudet åt vänster sida.



Låt barnet sitta snett i matstol. Placera en förhöjning under vänster sida i stolen (se pilen). Du kan också höja matstolens vänstra ben cirka ca 1-2 cm med möbeltassar. Barnet tränar genom att hålla upp huvudet åt vänster sida.

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

