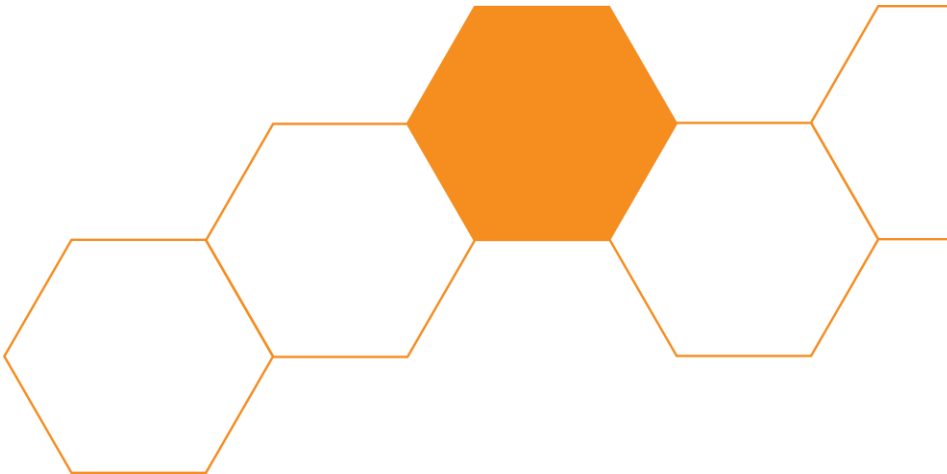


# Träna ditt barn

VÄNSTERSIDIG TORTICOLLIS

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





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



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



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



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

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

