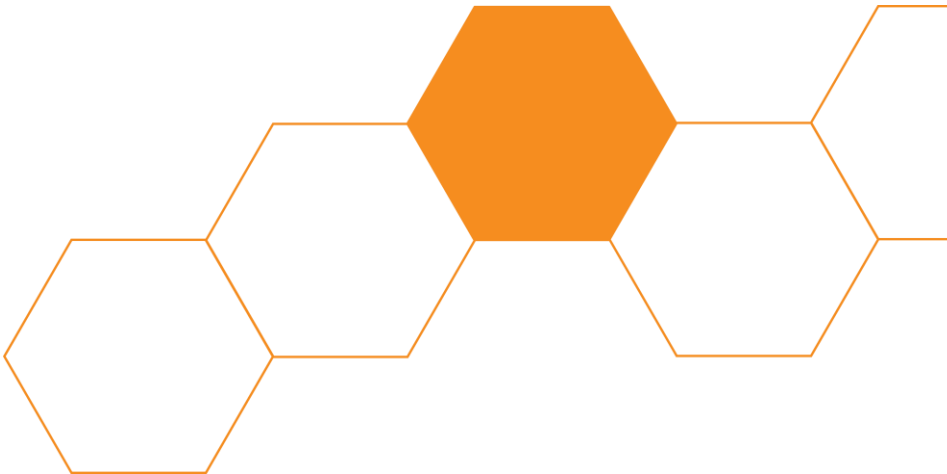


# Töjningsövningar

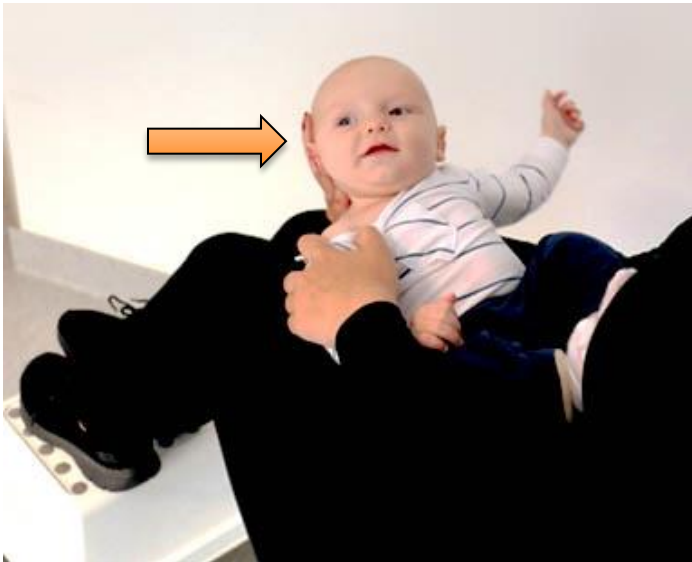
## HÖGERSIDIG TORTICOLLIS



# Töjningar

## För varje övning gäller:

- att barnet är avslappnat
- håll kvar i töjningen minst 30 sekunder, helst flera minuter. Upprepa.
- Gör övningarna 1-2 gånger per dag



Håll ner höger axel och luta huvudet åt vänster (se pil).  
Vrid barnets huvud åt höger.



Håll ner höger axel och luta huvudet åt vänster (se pil).  
Vrid barnets huvud åt höger.



Håll ner höger axel och luta huvudet åt vänster (se pil). Barnet  
ska titta rakt fram.



Håll ner höger axel och luta huvudet åt vänster (se pil). Barnet ska titta rakt fram.



Håll ner höger axel och luta barnets huvud åt vänster.

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