

Töjningsövningar

VÄNSTERSIDIG TORTICOLLIS

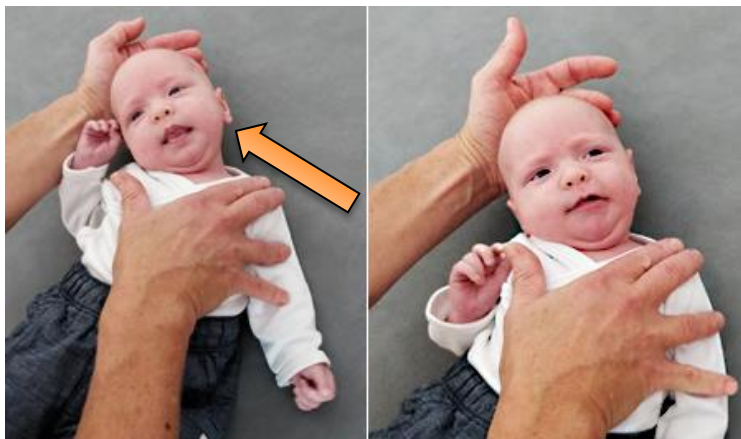
Töjningar

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



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



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



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



Håll ner vänster axel och luta barnets huvud åt höger.

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