

Programme d'exercices pour torticolis congénital

Conseils aux parents

Chaque exercice sera fait au moins dix fois, deux fois par jour. L'exemple montré est pour le torticolis droit (pour le gauche c'est l'inverse ...).

Il faut être deux pour faire les exercices. L'enfant doit être deshabillé et placé sur le dos sur une surface ferme (table à langer par exemple). L'un des « manipulateurs » tiendra les épaules fermement contre la table, l'autre effectuera les exercices doucement.

1. Tourner la tête vers la droite de manière à ce que l'enfant regarde au-dessus de son épaule droite. Essayer que le menton touche l'épaule. Ne pas mettre de pression sur la joue.



2. Pousser l'oreille gauche vers l'épaule gauche, soulever la tête et amener l'oreille gauche vers le mamelon droit.



Autres mesures générales :

- Il faut encourager le bébé à regarder vers la droite pendant le jeu, l'alimentation, ...
- Si le crâne de bébé est asymétrique, l'enfant doit être couché sur le côté de manière continue jusqu'à l'obtention de la symétrie. L'enfant peut être tenu dans cette position par des coussins, l'un devant le thorax et l'autre derrière la tête de bébé.
- L'enfant peut être couché sur le ventre, à ce moment-là la tête sera tournée du côté droit.

