

Physiothérapie pour le torticolis droit

Votre bébé a un torticolis droit; les muscles de son cou du côté **droit** pourraient être tendus et ceux du côté **gauche** pourraient être faibles. Votre bébé préfère regarder à **gauche** et sa tête peut être penchée vers la **droite**. Les activités suivantes vous aideront à renforcer les muscles de son cou pour corriger le problème.

Positionnement

- **Gardez l'environnement intéressant.** Essayez d'avoir des choses intéressantes à regarder (comme des jouets, des personnes ou des animaux de compagnie) sur le côté droit de votre bébé.
- **Jouez sur le côté droit du bébé.** Essayez de lui faire suivre un jouet avec les yeux ou de vous regarder en allant vers la droite. Essayez de le faire regarder vers le côté puis vers le haut, puis vers le côté et vers le bas (plutôt que toujours vers le côté).
- **Faites travailler le cou de votre bébé.** Si cela est possible, posez fermement votre main sur l'épaule gauche de votre bébé pour la retenir de façon à ce que son cou seulement tourne (plutôt que tout son corps).
- **Dans le berceau,** placez votre bébé de façon à ce qu'il doive se tourner vers sa droite pour regarder ses jouets ou quoi que ce soit d'intéressant.

Activités pour redresser la tête

Ces activités sont très importantes et aideront à renforcer le muscle faible du cou sur le côté gauche de votre bébé. Ce muscle n'est pas assez fort pour ramener la tête vers le milieu (position neutre). Ces activités utilisent la gravité pour vous aider à renforcer ce muscle. Vous pouvez les faire n'importe quand dans la journée pendant que vous nourrissez et transportez votre bébé ou pendant que vous jouez avec lui. Assurez-vous que votre bébé regarde vers l'avant.



Quand vous prenez votre bébé dans vos bras, roulez-le sur le côté droit, en gardant son côté gauche en haut. Ensuite, soulevez-le lentement. Vous devriez remarquer que votre bébé commence à lever la tête vers la gauche. Essayez-le quand vient le temps de changer sa couche ou quand vous soulevez votre bébé du berceau ou du plancher.



Transportez votre bébé en le penchant légèrement sur le côté avec son côté gauche vers le haut. Essayez de le pencher à divers angles pour renforcer le muscle dans toute son amplitude. Vous devriez remarquer que votre bébé lèvera ses yeux vers une ligne horizontale. Essayez de prendre l'habitude de porter votre bébé de cette façon plutôt que de le porter à la taille ou contre votre poitrine.



Un tour de cheval! Asseyez-vous et faites chevaucher votre bébé sur une de vos cuisses (le bébé est assis sur votre cuisse avec une jambe de chaque côté). Le bébé devrait regarder vers l'avant (donc il ne vous fait pas face). Penchez-le doucement vers la droite en gardant le côté gauche vers le haut. Essayez de le pencher à divers angles. Vous devriez remarquer que votre bébé lèvera ses yeux vers une ligne horizontale.



Soulevez une petite fesse. Pendant que votre bébé est assis pour jouer ou manger, placez une petite pièce triangulaire sous la fesse gauche du bébé. Ceci l'aidera à faire travailler ses muscles plus longtemps. **Vous devez rester avec votre bébé en tout temps pendant cet exercice.**



Allons sur le ventre!

Il est important pour tous les bébés de passer du temps sur le ventre, mais en particulier pour les bébés qui ont un torticolis.

Le temps passé sur le ventre aidera à :

- Garder la tête de votre bébé toute belle et ronde, ou à la reformer si elle a commencé à s'aplatir;
- Renforcer le cou et les épaules de votre bébé;
- Enseigner à votre bébé à s'asseoir, à ramper et à marcher.



Essayez de faire jouer votre bébé sur le ventre aussi longtemps et aussi souvent qu'il peut le faire. Continuez d'essayer même si votre bébé n'aime pas cette position. Si votre bébé pleure, placez-le sur le ventre pour des périodes plus courtes, mais plus fréquentes.

- Placez une serviette roulée sous la poitrine du bébé pour plus de support;
- Vous pouvez remplacer la serviette roulée par votre propre jambe;
- Essayez une surface plus douce;
- Placez votre bébé sur votre ventre en vous couchant sur le dos.

N'oubliez pas de placer des jouets à droite pour que votre bébé doive se tourner vers la droite et regarder vers le haut, sur le côté et vers le bas.

Thérapie pour le torticolis ...en un clin d'oeil

	Aide le bébé:	Faites ces activités:	Astuces:
Positionnement	A vaincre sa préférence pour regarder d'un seul côté	Souvent, pendant la journée	Retenez l'épaule gauche
Renforcement (redressement de la tête)	<ul style="list-style-type: none"> • A vaincre sa préférence pour pencher d'un seul côté • A rendre le côté faible de son cou plus fort 	Lorsque vous transportez votre bébé pendant la journée	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous que le bébé regarde vers l'avant • Gardez l'épaule droite du bébé abaissée • Ne lui fournissez pas de support pour la tête (3 mois et plus)
Sur le ventre	Forme de la tête, force du cou, habiletés motrices	Au moins une heure par jour tous les jours.	<ul style="list-style-type: none"> • Placez une serviette roulée sous la poitrine du bébé • Ne soulevez pas votre bébé dès la première larme. • Faites-le fréquemment pour une courte durée



Questions?

Physiothérapie au CHEO

613-737-7600, poste 2500

