

## DORMIR *sempre* SOBRE EL COSTAT BOMBAT

Cal que el lactant recolzi el cap sobre el costat bombat. No ho acceptarà fàcilment i intentarà posar-se sobre el costat més pla la qual cosa li és més confortable. Caldrà ajudar-se d'un ninot, una tovallola enrotllada o qualsevol objecte semblant per aconseguir que mantingui la posició.



- Caldrà col·locar-lo al llit de manera que per a mirar els pares, li calgui girar-se cap al costat bombat.
- Les joguines se li oferiran, pel mateix criteri, sempre des del costat bombat.
- Durant el canvi de bolquers, durant el bany o quan se li doni de menjar, caldrà perseverar en situar-se sempre al costat que afovereixi la rotació desitjada.

## PASSAR-TOQUES *sempre* SOBRE LA PANXETA



Cal dedicar espais de temps per als jocs amb el lactant recolzat sobre la seva panxeta.

## EXERCICIS EN CAS DE TORTICOLI

Amb freqüència, la plagiocefàlia posicional s'acompanya d'una contractura dels músculs del coll que pot ser la causa per la qual cosa el nen mantingui el cap girat sempre cap al mateix costat. Per corregir-ho cal fer els següents exercicis de 3 a 5 vegades al dia, repetint de 3 a 5 vegades cadascun d'ells.



Girar el cap amb la intenció que la barbeta toqui l'espatlla. Quan el gir arribi al punt de resistència es mantindrà la posició durant deu segons.



Girar el cap amb la intenció que l'orella toqui l'espatlla. Quan el gir arribi al punt de resistència es mantindrà la posició durant deu segons.

# ¡se puede corregir!

Cuando los lactantes presentan una plagiocefalia posicional, es decir, una deformación asimétrica de la parte posterior de la cabeza como consecuencia de haberla mantenido constantemente girada hacia el mismo lado, mayoritariamente esta deformación se puede corregir aplicando unas sencillas medidas posturales que en ningún caso interferirán con otras opciones que su pediatra considere necesarias

## Tratamiento de la plagiocefalia posicional



## **DORMIR siempre** SOBRE EL LADO ABOMBADO

La cabeza deberá apoyarse sobre el lado abombado. El lactante no lo aceptará fácilmente e intentará ponerse sobre el lado más plano por resultarle más confortable. Será necesario ayudarse con un muñeco, una toalla enrollada o cualquier objeto parecido que le mantenga la posición.



- Deberá colocarse en la cuna de manera que para mirar a los padres deba girarse sobre el lado abombado.
- Los juguetes se le ofrecerán, por el mismo criterio, siempre desde el lado abombado.
- Durante el cambio de pañales, el baño, o cuando se le dé de comer, deberá perseverarse en situarse siempre en el lado que favorezca la rotación deseada.

## **PASAR** **siempre** SOBRE LA BARRIGUITA



Deberán dedicarse espacios de tiempo para los juegos con el niño apoyado sobre su barriguita.

## **EJERCICIOS EN CASO DE TORTÍCOLIS**

Con frecuencia, la plagiocefalia posicional se acompaña de una contractura de los músculos del cuello que puede ser la causa de que el niño mantenga la cabeza girada siempre hacia el mismo lado. Para corregirlo se deben hacer los siguientes ejercicios de 3 a 5 veces al día, repitiendo de 3 a 5 veces cada uno.



Girar la cabeza con la intención de que el mentón toque el hombro. Cuando el giro llegue al punto de resistencia, se mantiene la posición durante unos diez segundos.



Girar la cabeza con la intención de que la oreja toque el hombro. Cuando el giro llegue al punto de resistencia, se mantiene la posición durante unos diez segundos.

# **Es pot corregir!**

Quan els lactans presenten una plagiocefàlia posicional, és a dir, una deformació asimètrica de la part posterior del cap com a conseqüència d'haver-lo mantingut constantment girat cap al mateix costat, aquesta deformació majoritàriament es pot corregir aplicant unes sencilles

mesures posturals que, en cap cas, interferiran amb altres opcions que el seu pediatre consideri necessàries

## **Tractament de la plagiocefàlia posicional**

