

Pascal POMMEROL,
CADRE DE SANTE EN KINESITHERAPIE
OSTEOPATHE (DO FERO)
Directeur de PAPLFormation
Maîtrise SBH et DEA de biomécanique
Enseignant à la faculté de Lyon1

Conseils

Voici 10 conseils généraux à suivre pour les plagiocéphalies et torticolis:

1) Dodo sur le dos : en présence d'une d'asymétrie ou d'un crane plat, éviter que la tête ne repose sur la région aplatie en la positionnant sur partie plus arrondie. Par exemple : Mettre une source lumineuse ou un objet avec des couleurs vives du côté raide. Aucun coussin aucun objet dans le lit . je favorise l'endormissement avec sa tête du côté opposé ;pendant son sommeil, je positionne sa tête du côté opposé.

2) Transport dans les bras ou autre : Varier les positions (dos contre soi, sac ventral, incliné sur le côté, à plat ventre sur l'avant-bras.).
Quand vous prenez votre enfant du lit ou autre, ne pas prendre l'enfant sous les bras (entraîne une hyper extension cervicale), mettez une main sous la tête /épaule et l'autre sous les cuisses/fesses. Si vous utilisez un porte-bébé ou écharpe, veillez à ce qu'il soit bien assis (genou au-dessus du bassin reposant sur toute la longueur de ses cuisses et pas jambes ballantes) et la tête bien tenue (pas ballante en arrière ou autre).

3) Douleur
Si l'enfant a « mal au ventre », favoriser la position regroupée (jambes repliées sur la poitrine) ou à plat ventre sur l'avant-bras.

4) Rotation de la tête : Stimuler l'enfant pour l'encourager à tourner sa tête du côté où le mouvement est le plus limité ou du côté de la bosse frontale (faire des séries de tenu autour e 10 secondes), maintenir la position selon tolérance à chaque changement de couche. **NE JAMAIS FORCER CONTRE L'ENFANT.**

5) Assis (siège d'auto, transat) : à éviter et seulement pour le transport
Si sa tête tombe de côté, mettre le transat en position plus couchée ou utiliser un oreiller pour stabiliser la tête.

6) Activités : Les consignes de dormir sur le dos sont à respecter mais l'enfant doit avoir des activités variées et avoir des changements de position souvent dans la journée pour son bon développement

7) Stimulation : Stimuler l'utilisation de ses bras et de ses jambes de façon symétrique et si il présente un torticolis à l'opposé de l'attitude pathologique .Stimulation visuelle et auditive fréquente surtout du côté d'une éventuelle raideur ou du côté du crâne arrondi (la lumière, la fenêtre dans la chambre, les jouets, jouets avec du bruit) . à chaque changement de couche. répéter au moins trois fois les exercices suivants : une main est placée sur la partie supérieure de la poitrine de l'enfant, et l'autre main tourne la tête de l'enfant doucement afin que le menton touche l'épaule. Cette position est maintenue pendant 10 secondes. La tête est alors tournée vers le côté opposé et maintenue pendant une même durée de temps. Cela va étirer le muscle sternocléidomastoïdien. Puis la tête est inclinée de manière à ce que l'oreille de l'enfant touche son épaule. La position est maintenue pendant 10 secondes puis répétée du côté opposé

8) Boire : Enseigner à placer une surface moelleuse entre la tête du nourrisson et le bras de l'adulte. Pour l'usage du biberon, penser à alterner le sens (comme au sein) et à mettre une tétine à débit lent). De plus, proposer la sucette systématiquement du côté de la raideur ou de la partie arrondie, est un bon moyen pour stimuler votre enfant.

9) Debout : En général, éviter de trop utiliser les accessoires (jolly jumper, centre d'activités debout) qui permettent à l'enfant de se tenir debout avant qu'il ne puisse le faire de lui-même.

10) ON JOUE À plat ventre (cf fiche d'exercices) : La position en décubitus ventral, enfant éveillé est extrêmement importante dans le développement de l'enfant, elle permet notamment :

- la diminution du temps passé sur le dos;
- le remodelage par traction au niveau de l'insertion des muscles de la région sous-occipitale
- le développement de la coordination oeil-main dans l'espace et de la profondeur du champ visuel
- L'étirement de la musculature des mains en préparation de la dextérité fine, de la prise du crayon et même de l'écriture
- le développement de la stabilité de la ceinture scapulaire et pelvienne.

Varié les positions de jeu À PLAT VENTRE (assis dans un coussin d'allaitement, couché sur le côté) pour stimuler son développement et les muscles cervicaux. (cf. exercice "à plat ventre on s'amuse"). Utilisez des miroirs, des centres d'activités et de sons, des livres et des hochets pour l'encourager à soutenir ses efforts en restant dans cette position. Vous pouvez aussi le mettre sur le ventre, sur vos genoux ou votre ventre.

Un minimum de 15 minutes au moins trois fois par jours réparti dans la journée est indispensable pour un bon modelage de son crâne (par traction des muscles du cou). La position sur le ventre aide aussi au développement psychomoteur.

En jouant, après l'acquisition du plat ventre :rechercher la marche rampante et le 4 pattes qui sont deux étapes très importantes pour le tonus musculaire.

Attention : dès que l'enfant fatigue on arrête et on le prend dans ses bras