PLAGIOCEPHALIE

OU

TORTICOLIS

Pascal pommerol

Osteopathe ,cadre de santé, 18 rue crillon 69006 Lyon

Votre enfant a une plagiocéphalie

ou un torticolis ou tout simplement vous voulez prévenir tout problème

Donnez lui des exercices à faire à plat ventre

Faire ces exercices au moins 15 minutes par jour

et

toujours avec du plaisir !!!

Il faut envisager une durée d'une dizaine de minutes par jour, réparties au moins 3 fois dans la journée.

LA REPETITION EST IMPORTANTE.

ELLE EVITE LA FATIGUE DE VOTRE ENFANT

Il faut commencer le plat ventre dès la sortie de la maternité en jouant le plus possible

0 à 2 mois

Au début , votre enfant ne peut tenir sa tête pourtant il faut l'encourager à le faire et les pleurs au début ne sont pas graves.

Photo 1

Pour l'aider à tenir sa tête, il faut metre ses bras en avant, rouler unse serviette ou un coussin sous on thorax ou utiliser vos cuisses ou le mettre sur votre thorax (photos 1, 2 et 3).

Photo 2

Photo 3

2 à 5 mois

Photo 4

Rechercher la position sphinx qui sera possible entre 2 et 5 mois

(photos 4 et 5).

Photo 5

Photo 6

Lors de cette position, vous pouvez le masser au niveau du dos

(photo 6)

A partir de 3 mois

Il peut se regarder dans la glace

(photo 7)

Avoir des activités dans cette position

(photo 8) **(photo 9)**

Ensuite, il faut rechercher la marche rampante

(photo 5)

Vers le 6ème mois : le 4 pattes

Le 4 pattes oblige l'enfant à avoir une tenue de tête

C'est excellent(photos 10 et 11)

Photo 11

Photo 10

On recherche des excercices d'extension comme sur la photo 12)

Photo 12

Et amusants (photo 13)

Photo 13

Si votre enfant a une plagiocéphalie ou un torticolis, il faudra privilégier des jeux, les exercices qui font tourner la tête du côté raide

Je vous remercie de votre concours

Pascal pommerol