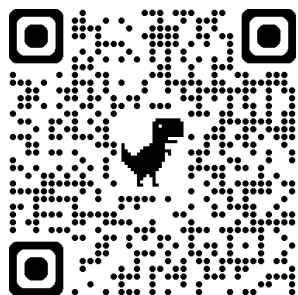


Jeśli te porady nie pomogą, poproś o ocenę sytuacji fizjoterapeutę, który pracuje z dziećmi.



Broszura została przygotowana przez zarząd zespołu przedmiotowego Norweskiego Towarzystwa Fizjoterapeutycznego ds. fizjoterapii dzieci i młodzieży, modyfikowano ją w latach 2013, 2017 i 2019, 2022. Zdjęcie: Marit Bjørlykke.

Odniesienia:

1. SIDS and Other Sleep-Related Infant Death: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleep Environment. Pediatrics 2011;128 (5):1341-65.
2. Shweikeh F, Nuño M, Danielpour M, Krieger MD, Drazin D. Positional plagiocephaly: an analysis of the literature on the effectiveness of current guidelines. Neurosurg Focus. 2013 Oct;35(4):E1.
3. Robertson R. Supine infant positioning- yes, but there's more to it. J Fam Pract. 2011 Oct;60(10):605-8.
4. Christensen C, Landsettle A, Antoszewski S, Blaire Ballard B, Carey H, Pax Lowes L. Conservative Management of Congenital Muscular Torticollis: An Evidence-Based Algorithm and Preliminary Treatment Parameter Recommendations. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, 2013; 33:4, 453-466.
5. Kaplan SL, Coulter C, Fettes L. Physical therapy management of congenital muscular torticollis: an evidence-based clinical practice guideline: from the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association. Pediatr Phys Ther. 2013 Winter;25(4):348-94.
6. Helsedirektoratet (2019). Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

Skjevt hode og favorittside, polski utgave, 2022. Faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi.



Skjevt hode og favorittside (Nierówny kształt głowy i ulubiona strona)

Podczas snu zaleca się pozycję na plecach w celu zapobiegania śmierci łóżeczkowej (SIDS) ¹. Niemowlęta śpią przez wiele godzin dziennie. Niektóre dzieci mają tendencję do leżenia z twarzą zwróconą zawsze w tę samą stronę. Dziecko chętnie odwraca się w stronę źródeł światła, dźwięku, znajomych twarzy i głosów. Szkielet u niemowląt jest miękki i formuje się przez nacisk głowy na podłoże ². Jeśli dziecko zawsze leży z głową odwróconą w tę samą stronę, może to spowodować odkształcenie głowy i różnicę boczną w sile i ruchomości mięśni karku ². Nazywamy to zjawiskiem ulubionej strony.



Kiedy niemowlę nie śpi, ważne jest układanie go w pozycji na brzuchu, ponieważ wspomaga ona dobry rozwój motoryczny i zapobiega zjawisku ulubionej strony. Ważne jest, aby dziecko mogło leżeć w pozycji na brzuchu, na plecach i na boku, tak aby uzyskać zróżnicowane doświadczenia ruchowe ³.

Jak zapobiec odkształcaniu się głowy i przekrzywianiu się karku?

- Umieść dziecko w pokoju w takim miejscu, gdzie będzie otoczone źródłami światła, dźwięku i będzie widziało elementy wyposażenia. Zmieniaj pozycję dziecka, tak aby leżało z głową zwróconą naprzemiennie w obie strony.
- Zmieniaj stronę i pozycję, w której nosisz dziecko, a także stronę karmienia piersią/podawania butelki lub jedzenia.
- Zmieniaj kierunek ułożenia dziecka w łóżeczku, tak aby bodźce docierały do niego z różnych stron.
- Początkowo dziecku trudno jest leżeć na brzuchu, dlatego najlepiej stosować kilka krótkich sesji dziennie, np. przy każdej zmianie pieluchy. Stopniowo wydłużaj czas, przez który dziecko leży na brzuchu.
- Kiedy dziecko leży w tej pozycji, możesz mu pomóc kładąc dłoń na jego miednicy lub pomagając mu ułożyć przedramiona pod ciałem. Niemowlę motywuje Twoja twarz widziana z bliska.
- W ramach przyzwyczajania dziecka do pozycji na brzuchu można układać je na własnym brzuchu, kiedy leżysz na plecach.
- Pozycja boczna to także dobra pozycja do zabawy i interakcji z dzieckiem.



Co możesz zrobić, jeśli głowa dziecka się odkształciła i ma ono już ulubioną stronę?

- **Kiedy dziecko śpi**, spróbuj położyć je z twarzą zwróconą w stronę przeciwną do ulubionej. Możesz podeprzeć je rękami lub kocem pod biodrami i barkami po ulubionej stronie dziecka, tak aby cała masa ciała była odsunięta od ulubionej strony, podczas gdy dziecko wciąż leży na plecach.
- **Kiedy dziecko nie śpi**, staraj się zmieniać stronę, w którą ma zwróconą twarz ⁴.
- Podczas noszenia dziecka na ramieniu: Noś dziecko tak, aby odwracało głowę od ulubionej strony.



- Noś w pozycji bocznej, tak aby ciało dziecka było zwrócone ulubioną stroną do góry.
- Kładź dziecko w taki sposób, aby musiało odwrócić się od ulubionej strony, żeby na Ciebie spojrzeć albo śledzić ruchy lub dźwięki w pokoju.
- Skup na sobie uwagę dziecka i spraw, aby odwróciło głowę prosto, a potem trochę dalej, w kierunku przeciwnym do ulubionej strony.
- Podczas zabawy i interakcji z dzieckiem: połóż się na boku, do którego chcesz, aby dziecko obróciło głowę, i rozmawiaj, uśmiechaj się i używaj zabawek, aby dziecko aktywnie odwracało głowę do Ciebie. Jeśli dziecko nie odwraca głowy samodzielnie, możesz mu ostrożnie pomóc ręką.
- Kładź dziecko na brzuchu co najmniej trzy razy dziennie, żeby skrócić czas naciskania na płaski obszar głowy i wzmacniać muskulaturę ⁵.