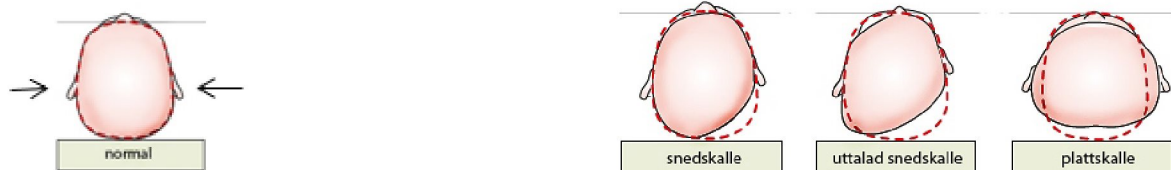


Förebygga och uppmärksamma lägesbetingade skallasymmetrier

Kontrollera skallform

Vid BVC-besöken kontrolleras barnets huvudform genom inspektion ovanifrån. Håll fingrarna på barnets öron för att se om ena örat sitter längre fram samt om pannan buktar på någon av sidorna.



(Bilder från rikshandboken-bhv.se)

Favoritsida

Väljer barnet att titta mestadels åt samma håll eller vrider barnet huvudet lika åt båda sidor?

Då skallen är mjuk formas den lätt av långvarig, ensidig, belastning vilket leder till att skallen får en plattare form på den sida barnet väljer att titta åt. Om barnet istället ligger relativt stilla på rygg och inte vrider huvudet så mycket, blir plattheten rakt baktill.

Var konsekvent tidigt!

För att skallformen skall kunna justeras så behöver vi minska (eller helt ta bort) belastningen på det platta området. Detta i kombination med att skallen växer gör att formen justeras. Om en liten asymmetri uppmärksammas tidigt, är den lättare att motverka. Undvik onödig tid med belastning av huvudet på hårda underlag. Tänk på att även t.ex. bilbarnstol och babysitter ger ett tryck mot huvudet.

Magläge

Det är viktigt att barnet från tidig ålder spenderar så mycket som möjligt av sin vakna tid på mage. Detta både för att minska risk för/behandla skallasymmetrier samt för att stimulera barnets motoriska utveckling. Magläget kan tränas på många olika sätt, tips på hur finns i foldern ”Leka på mage” som går att skriva ut från www.torticollis.dinstudio.se.

Stimulans från andra sidan

Har barnet en favoritsida behöver föräldrarna tydliga direktiv om att aktivt locka barnets uppmärksamhet till andra sidan. Se över barnets miljöer (säng, skötbord, vagn, babygym etc.) och placera roliga saker/personer på den sida som barnet inte uppmärksammar i samma utsträckning.

Sovposition

Socialstyrelsen rekommenderar att barn skall sova på rygg. Eftersom spädbarn sover en stor del av dygnet påverkar sovpositionen skallformen avsevärt.

Har barnet en favoritsida/favoritposition så kommer den frekventa belastningen av skallen att öka risken för att utveckla skallasymmetri, och en befintlig asymmetri kommer att förvärras.

På marknaden finns flera olika kuddar som påstås avlasta huvudet och optimera skallformen under sovtiden. I dagsläget är det bara en av dessa kuddar som i forskning visat på goda resultat.

Mimos pillow (cirka 700kr), är en kudde där barnet kan sova vidare på rygg åt sitt favorithåll men med en urgröpning i kudden som gör att det påverkade området inte belastas. Kudden och tillhörande örngott är utformade så att barnet kan andas igenom dem, om barnet skulle råka vända sig. Kudden finns i olika storlekar beroende på huvudomfång.

Uppföljning

Skallformen följs regelbundet i samband med BVC-besöken. Ett tips till föräldrarna kan vara att fotografera barnets huvud uppfifrån för att notera skillnader.

Torticollis

Lutar barnets huvud åt ena sidan? Det kan vara ett tecken på torticollis, en sidoskillnad i nackens muskulatur. En del barn håller också huvudet roterat åt andra sidan.

Vid misstanke om torticollis, remittera barnet direkt till barn-sjukgymnast/fysioterapeut för bedömning och behandling! Dessa remisser behöver inte gå via Barnkliniken. Vill du veta mer om torticollis, besök sidan www.torticollis.dinstudio.se

Kontakta oss gärna

Ni kan alltid höra av er till oss vid frågor eller funderingar, MSE 016 - 10 45 72, NLN 076 - 697 00 35 (interna nummer, får ej lämnas ut till familjer).

Skicka remiss direkt till oss på paramedicin MSE alt. NLN ifall du misstänker torticollis eller om skallasymmetrin/favoritsidan är uttalad eller försämras/inte förbättras.

- Ju tidigare vi börjar med insatser, även på till synes små asymmetrier, desto bättre resultat! -

Med vänlig hälsning

Sjukgymnasterna på Barn- och ungdomskliniken i Sörmland