

# Torticolis / plagiocéphalie

## Notes :

Repositioning neck to R

### ① Position sur le ventre



FRÉQ: 6X/JOUR DURÉE: 5 MIN

Placez l'enfant sur son ventre par-dessus une serviette roulée (une serviette à mains est l'idéal ou encore une serviette mince). Placez un jouet devant l'enfant pour l'encourager à soulever la tête et supporter son poids sur ses mains.



### ② Positionnement sur le côté avec assistance



Prenez une grande serviette et faites un rouleau avec celle-ci. Positionnez votre bébé sur le côté.

Placez le rouleau derrière le dos de votre enfant (de la tête au bassin). Celui-ci empêchera votre enfant de se retourner sur le dos et limitera la rotation de la tête dans le sens opposé.



### ③ Position sur le ventre avec aide



Placez votre bébé sur le ventre.

Assurez-vous que votre bébé s'appuie sur ses coudes et ses avant-bras pour soulever sa tête.

Si nécessaire, maintenez ses avant-bras en place par une légère pression vers l'intérieur au niveau de ses coudes avec vos doigts.

Faites une petite pression sur les fesses du bébé puis allongez ses jambes si vous pouvez libérer vos mains.



# Torticolis / plagiocéphalie

## 4 Poursuite visuelle



RÉPS: 5 FRÉQ: 3X/JOUR

Placez le bébé sur le dos avec la tête au centre. Placez l'une de vos mains sur sa poitrine et effectuez une légère pression afin de stabiliser son tronc.



Prenez un jouet dans votre autre main et tenez-le à environ 30 cm du visage de votre enfant. Vous pouvez utiliser un jouet noir et blanc ou avec des contrastes de couleur. Vous pouvez aussi utiliser votre visage.

Bougez l'objet à partir du centre vers la droite puis revenez vers le centre. Recommencez vers la gauche.

Laissez le temps au bébé de fixer l'objet puis assurez-vous qu'il suit l'objet lorsque vous le déplacez.

Si le bébé regarde vers le haut ou a une préférence d'un côté, vous pouvez bloquer le regard avec votre main sans pousser sur la tête.

## 5 Poursuite visuelle sur le ventre



RÉPS: 5 FRÉQ: 3X/JOUR

Placez l'enfant sur le ventre. Il doit être bien appuyé sur ses avant-bras ou ses mains.

Présentez-lui un objet à sa droite, à la hauteur de ses yeux.

Faites un demi-cercle avec l'objet jusqu'à sa gauche afin que l'enfant suive du regard l'objet et tourne ainsi sa tête de la droite vers la gauche.



L'enfant peut essayer de prendre l'objet mais ne lui donnez pas.

Répétez la manoeuvre dans l'autre direction.