



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**

Favoritsida/skallasymmetri

Information



Denna information har utformats av fysioterapimottagningen för barn Munin för dig som har ett barn med en favoritsida/skallasymmetri. Vi vet att du och din familj kommer att ha många frågor om vård och behandling. Vi hoppas att du ska hitta svar på en del av dina frågor i denna information, där du kan läsa mer om skallasymmetri och hur det kan förebyggas och behandlas.

Fysioterapimottagningen för barn på Munin.

Vi träffar barn 0–6 år som är i behov av en undersökning av sin rörelseförmåga.

För att komma till oss behövs en remiss.



Vänd sida för
att läsa mer!

Övergripande om barn med en favoritsida/skallasymmetri

Skallen är som mest formbar de första levnadsmånaderna och ensidig belastning kan leda till att skallen formas av trycket från underlaget.

En favoritsida kan därför både ge och skapa en skallasymmetri.

Om man tidigt uppmärksammar hur barnet håller sitt huvud kan skallasymmetri förebyggas genom att:

- Säkerställa barnet kan vrida huvudet lika mycket åt båda håll.
- Undvika ensidig belastning, det vill säga att barnet titta främst åt ett håll.
- Avlasta till exempel genom att lägga barnet i magläge.

Skallasymmetri – då huvudets form ej är rund eller är oliksidig.

Favoritsida – barnet föredrar eller kan bara titta åt ett håll och/eller lutar huvudet åt sidan.

Skallasymmetri

När barnet föds är huvudet mjukt och formbart. Detta är nödvändigt för att underlätta själva förlossningen och för att hjärnan och skallen ska kunna växa i takt med resten av kroppen under de första månaderna och åren. Det innebär dock att skallen är mycket känslig för ensidig belastning, och om inte detta uppmärksammas tidigt kan konsekvenserna bli att barnets skalle formas efter underlaget (det vill säga blir asymmetriskt). Lägesbetingad skallasymmetri är som regel ett resultat av ensidig belastning på hårt underlaget innan barnet har tillräcklig huvudkontroll att själv vrida huvudet.

Vad kan du göra?

Att ha en liksidig rörelseförmåga är bra för utvecklingen och att kunna röra sig varierat ger avlastning på huvudet.

Lektips

När ditt barn ligger på rygg kan du sträva efter att näsan, naveln och snoppen/snippet är i en rak linje. Detta är ett bra utgångsläge för träning och lek. Ett tips är att ändra barnets kroppsläge genom att flytta höften.

Nästa steg är att ditt barn ska kunna hålla huvudet och titta rakt framåt. När barnet får ökad huvudkontroll kan du träna på att hen ska vrida huvudet från sida till sida.

Kom ihåg att det är barnets blick som styr hens rörelser, så det är viktigt att barnet alltid ser leksaken/föremålet/ditt ansikte. Tänk på att kontakten mellan dina (föremålet) och ditt barns ögon är som en magnet. Håll ett tempo som barnet klarar av att följa.

Försök att få in träningen/leken i dagliga aktiviteter, såsom på skötbordet, vid matstunden och i andra leksituationer.

Tänk på att redan från barnet är litet att ha allt roligt/intressant på motsatt sida av favorithållet. Det kan t ex vara leksaker, bilder, fönster/ljus eller dig själv.

Magläge

Magläge är den bästa medicinen! I magläge avlastas huvudet helt från underlaget samtidigt som styrka i armar/axlar och bål stärks. De flesta barn protesterar till en början i denna position då det kräver att barnet har båda styrka och stabilitet, något barn inte får utan träning. Börja träna magläge inom de första veckorna. Börja med flera korta stunder under en dag, för sedan att öka successivt. Hjälpt barnet med att få fram armarna så hen får underarmsstöd. Hur länge hade du kunnat ligga på mage utan att ta stöd från armarna? För att ge bäst stöd bör armbågarna vara under axlarna eller lite framför. Om du är osäker, lägg dig på mage och kolla hur du vill ha dina armar för att få bäst stöd.

Magläge är inte enbart viktigt för att stärka armar/axlar och bål samt avlasta huvudet, men är också en mycket viktig position för att ge barnet grunderna till att senare kunna förflytta sig självständigt.

Förslag till hur ni kan få in maglägestrainingen i vardagen:

1. Lägg barnet på köksbordet eller skötbordet: lättare att komma ner i barnets ögonhöjd. Lämna inte barnet ensamt.
2. Bär barnet i magläge med underarmsstöd
3. Lägg barnet i ditt knä med ansiktet ”utåt”.

Fördelen med punkt 2 och 3 är att de kan göras nästan var som helst. En annan fördel är att genom att ändra lutningen på barnet kan svårighetsgraden på rörelsen ändras.

Ju mer horisontellt barnet ligger, ju tyngre blir det att lyfta huvudet. Så genom att hålla barnets huvud högre än resten av kroppen kan du göra det enklare för barnet träna magläge.

Här är det tyngdkraften som spelar en roll. Jämför det med när du själv ska göra armhävningar, det är lättare mot väggen än på golvet.

Egna anteckningar



1177 Vårdguiden

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se