

Skallasymmetri hos spädbarn - förebygga och behandla



Denna information har utformats av fysioterapeuterna vid Barnspecialistmottagningarna i länet.

Förebygga och behandla skullasymmetri hos spädbarn

Med rekommendationen att spädbarn ska sova på rygg har förekomsten av sneda och/eller platta skallar, så kallad skullasymmetri, hos spädbarn ökat.

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. Om inte detta uppmärksammas tidigt kan konsekvenserna bli att barnets skalle formas efter underlaget (det vill säga blir asymmetriskt).

Lägesbetingad skullasymmetri är som regel ett resultat av ensidig belastning mot underlaget innan barnet har tillräcklig huvudkontroll att själv vrida huvudet.

Det är mycket vanligt att barn har en favoritsida att titta åt de första levnads månaderna. En favoritsida innebär att barnet främst tittar åt ett håll och/eller lutar huvudet åt sidan. Att ha en favoritsida ökar risken för skullasymmetri.

Vad kan du göra?

- Variera barnets huvudställning när det ligger på rygg så att barnet ligger omväxlande med huvudet åt höger och vänster.
- Uppmärksamma så att barnet vrider huvudet lika mycket åt båda håll när det ligger på rygg.
- Låta barnet ligga på mage flera gånger om dagen när det är vaket. Börja med korta stunder och öka successivt, både i antal tillfällen och tiden barnet ligger på mage.
- Variera hur du hanterar ditt barn i dagliga situationer, till exempel hur du bär barnet och från vilket håll du matar barnet.
- Avlasta skallen genom att låta barnet vara i olika positioner när det är vaket, till exempel ligga på mage, sitta i famnen och bäras. Begränsa tiden i babysitter, bilbarnstol (babyskydd) och barnvagn då dessa lägen innebär en belastning på skallen.

Lektips för att förebygga och behandla skullasymmetri

Här hittar du exempel på hur du kan leka med ditt barn för att förebygga och behandla skullasymmetri. Försök att få in träningen/leken i dagliga aktiviteter, såsom på skötbordet, vid matstunden och i andra leksituationer.

Att ligga på rygg

Låt barnet ligga rakt med kroppen, ett bra riktmärke är att näsan, naveln och snoppen/snippet hålls i en rak linje. Ett tips är att ändra barnets kroppsläge genom att flytta höften. I den här positionen får barnet möjlighet att träna på att stabilisera kroppen för att sedan kunna använda armar, händer, ben och fötter mer målinriktat.

Att vrida på huvudet

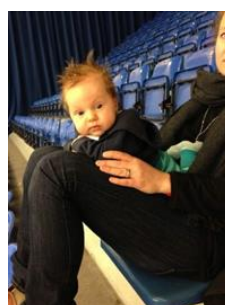
Målet är att barnet ska kunna hålla blicken och huvudet vänt rakt framåt, för sedan att vrida det lika mycket åt båda håll. Detta minskar risken för ensidig belastning på skallen. Vid ungefär 2 månaders ålder kan barnet börja styra sina egna rörelser, varav en av de första är huvudrörelserna. I början är det barnets blick som styr huvudets rörelser. Börja med att barnet får fästa blicken på ditt ansikte, en leksak eller annat intressant föremål. Locka barnet att hålla kvar huvudet och titta rakt framåt. När barnet får ökad huvudkontroll kan du träna på att han/hon ska vrida huvudet från sida till sida. I början kan barnet vrida lite, med träning kan barnet vrida mera. Håll ett tempo så barnet klarar av att följa dig eller föremålet med blicken.

Om barnet har en favoritsida, placera allt roligt och intressant på motsatt sida för att locka barnet att titta åt andra hållet. Det kan till exempel vara leksaker, bilder, fönster/ljus eller dig själv.

Att öva magläge

Att träna på att ligga på mage främjar barnets möjlighet att utforska världen. Inte bara ser man mer av rummet när man ligger på mage, det är också från detta läge som barnets första förflyttningar sker. Att ligga på mage tränar barnets huvudkontroll och styrka i överkroppen, och är ett bra sätt att avlasta huvudet vid skallasymmetri. För att orka att ligga längre stunder är det viktigt att barnet kan ligga på mage med underarmsstöd, på samma sätt som du skulle vilja ligga på mage om du läser till exempel en bok. Om barnet inte kan hålla sina armar i denna position kan du hjälpa barnet att ta stöd. Börja med korta stunder. När du hör att barnet börjar stänka eller gny är det dags att vända det tillbaka till rygg. Låt barnet ligga på mage flera gånger per dag, se bilderna nedan för olika förslag på hur du kan träna magläge med ditt barn. Öka successivt antalet gånger och tiden i magläge.

Det är viktigt att barnet har ett mål när det ligger på mage, till exempel att prata med dig eller kika på en leksak. Då är det viktigt att du eller leksaken kommer ner i barnets ögonhöjd.



1177

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



Kontakt

Förvaltning när du på 018-611 00 00 och på www.regionuppsala.se