

# Behandling af skævt hoved

## Når barnet foretrækker at dreje hovedet til venstre

I denne pjece kan du læse om hvordan du undgår, at dit barn udvikler skævt hoved, hvis dit barn foretrækker at dreje hovedet til venstre.

### Hvorfor bliver hovedet skævt?

Når spædbørn ligger på ryggen, kan de få for vane at ligge med hovedet til den samme side. I de første måneder er barnets knogler bløde. Derfor bliver hovedfaconen påvirket af, hvordan barnets hoved hviler, når det ligger ned. Hvis barnet altid ligger med hovedet til den ene side, får det skæv hovedfacon, og halsens muskler kan blive stramme i den ene side.

### Hvor længe kan vi forme hovedet?

Barnets knogler er blødest lige efter fødslen og i de første måneder, og bliver efterhånden mere og mere faste. Det gælder derfor om at komme i gang med at vende den skæve udvikling så tidligt som muligt. Man kan ikke sætte en bestemt alder på, hvornår hovedet er helt fast i knoglestrukturen. Det er en langsom udvikling.





Dit barn skal ligge på maven, når det er vågent.

### **Hvordan ændrer vi barnets vaner?**

Når barnet foretrækker at dreje hovedet til venstre, skal al stimulering foregå fra den højre side, som barnet selv undgår.

Det gælder om at ændre vanen om dagen, så bliver det også lettere at få barnet til at blive liggende med hovedet til højre, når det sover. Når barnet er vågent, skal du derfor hele tiden være opmærksom på, hvilken vej hovedet vender. Når du bærer og pusler dit barn, skal hovedet nu altid vende til højre.



Tal til barnet og placer legetøjet, så dit barn kigger til højre.



Dit barn skal sove på ryggen med hovedet mod højre.

### **Være vågen og ligge på maven**

Du skal vænne dit barn til at ligge på maven, når det er vågent. Måske vil barnet kun ligge der kort tid, men det gælder om at lægge barnet på maven mange gange, indtil barnet har vænnet sig til det. Dit barn har bedst af at ligge på maven i de vågne timer, fordi det styrker musklerne i nakke og ryg, og forebygger at dit barn får yderligere skævt hoved. Desuden bliver dit barn mere aktivt af at ligge på maven.

Når du skifter ble på dit barn, så gør det til en vane altid at rulle barnet rundt på maven. Så vænner du både barnet til at ligge på maven og til rullebevægelsen. Når barnet er vågent, kan du også indimellem lægge barnet på højre side, så barnet vænner sig til at have vægten på den højre side af hovedet, når det ligger ned.

### **Sove på ryggen**

Barnet skal sove på ryggen med hovedet mod højre, så hovedet nu formes fra højre side. Hver gang du opdager, at barnet ligger med hovedet mod venstre, skal hovedet rettes og lægges til højre.

### **Hvor længe skal jeg stimulere mod højre?**

Så længe barnet foretrækker at dreje hovedet mod venstre, skal du fortsætte med hele tiden at stimulere til at dreje mod højre. Det er ikke nok, at barnet godt kan dreje hovedet mod højre, hvis barnet efter et stykke tid altid drejer hovedet tilbage mod venstre. Stimuleringen mod højre skal fortsætte, indtil barnet ligger lige så lang tid med hovedet mod højre som mod venstre.

## **Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte børnefysioterapeuterne på dit regionale hospital:**

### **Herlev Hospital**

**Fysioterapeuterne Børnefunktionen**  
**Telefon direkte: 3868 5132**

Ergo- og Fysioterapien 53P1  
Medicinsk afdeling O  
Herlev Ringvej 75  
2730 Herlev  
[www.herlevhospital.dk](http://www.herlevhospital.dk)

### **Nordsjællands Hospital - Hillerød**

**Fysioterapien**  
**Telefon direkte: 4829 3855**

Neurologisk Afdeling  
Fysioterapien 0721  
Indgang 58, plan 3  
Dyrehavevej 29  
3400 Hillerød  
[www.nordsjaellandshospital.dk](http://www.nordsjaellandshospital.dk)

### **Hvidovre Hospital**

**Fysio- og Ergoterapien**  
**Telefon direkte: 3862 2232**

Fysio-og Ergoterapien afsnit 234 & 236  
Kettegård Allé 30  
2650 Hvidovre  
[www.hvidovrehospital.dk](http://www.hvidovrehospital.dk)

### **Rigshospitalet**

**Børnefysio- og ergoterapien**  
**Telefon direkte: 3545 5079**

Børne fysio- og ergoterapien afs. 5092  
Blegdamsvej 9  
2100 København Ø  
[www.rigshospitalet.dk](http://www.rigshospitalet.dk)

**Venlig hilsen**

**Børnefysioterapeuterne i Region Hovedstaden**