

## La prévention *en trois points*

- **VARIER LES POSITIONS :**

En période d'éveil, diminuez les moments où bébé est placé dans son siège de voiture, balançoire, sauteuse, etc. Sous supervision, jouez avec votre enfant en position couchée sur le ventre, couchée sur le côté, etc.

- **VARIER LES MOUVEMENTS DE LA TÊTE**

Placez les jouets autant du côté droit que gauche de l'enfant, changer le siège d'auto de côté dans la voiture, inverser la position de l'enfant dans son lit et table à langer, etc.

- **MODIFIER NOS HABITUDES ENTANT QUE PARENTS**

Approchez l'enfant autant par le côté gauche que droit, alternez les côtés lorsque vous prenez l'enfant ou le nourrissez..



PhysioAtlas

Clinique  
de physiothérapie

### *4 cliniques pour vous servir*

#### **Sherbrooke**

Tél. : 819 562.0868

info@physioatlas.com

#### **Gatineau**

Tél. : 819 663.9444

info.gatineau@physioatlas.com

#### **Mont St-Hilaire**

Tél. : 450 864.0168

info.mont-st-hilaire@physioatlas.com

#### **Windsor**

Tél. : 819 845.9003

info.windsor@physioatlas.com



PhysioAtlas

Clinique  
de physiothérapie

### **Torticollis, plagiocéphalie et physiothérapie**

LA PHYSIOTHÉRAPIE PEUT VOUS AIDER



*physioatlas.com*

**Physiothérapie  
orthopédique**

## La campagne « Dodo sur le dos »!

**Votre enfant semble-t-il souvent avoir la tête tournée du même côté ou avoir la tête aplatie?**

**Si oui, la physiothérapie pourrait aider votre enfant.**

**Depuis 1992, la campagne « Dodo sur la dos » est instaurée afin de prévenir le syndrome de mort subite chez le nouveau-né. Le nombre croissant de torticolis et de plagiocéphalies coïncide avec cette pratique secondaire à l'augmentation des périodes où le bébé est sur le dos.**



## Le torticolis

Le torticolis est une posture où la tête est, à la fois, penchée d'un côté et tournée de l'autre. Cette posture est issue du raccourcissement ou raideur de l'un des deux muscles appelé le Sterno-Cléido-Occipito-Mastoïdien (SCOM). Le torticolis est présent à la naissance ou apparaît dans les premiers mois de vie de l'enfant. Les principales causes sont environnementales, neurologiques et musculo-squelettiques. De plus, le torticolis est souvent associé à la plagiocéphalie.



◀ Plagiocephalie

## La plagiocéphalie

La plagiocéphalie est un aplatissement de la tête causée par une pression continue sur le crâne malléable du bébé. Cette condition peut être présente à la naissance ou se développer dans les premiers mois suivant la naissance. Bien qu'une des principales causes soit le positionnement de la tête in-utero, la campagne « Dodo sur le dos » contribue fortement à ce phénomène.

## Que faire?

Le physiothérapeute est en mesure d'évaluer et de participer au traitement conservateur du torticolis et de la plagiocéphalie. La clé du succès du traitement est le diagnostic et l'intervention précoce considérant l'importante souplesse du crâne et la croissance rapide du cerveau au cours des premiers mois de vie. En effet, une intervention précoce en physiothérapie préviendrait, entre autre, les complications à long terme.

Les principales interventions utilisées en physiothérapie incluent entre autre les exercices (étirement, mobilité, renforcement), le repositionnement et l'intégration de nouvelles habitudes de vie telles les périodes supervisées où bébé est placé sur le ventre.

