

Vers le 6^{ème} mois

Pour travailler le tonus musculaire de votre enfant, il est intéressant de travailler le 4 pattes pour stimuler sa tenue de tête.

Avec votre enfant, trouvez des exercices amusants avec des objets lumineux, qui font du bruit, de manière à lui faire tourner la tête du côté le plus raide.



En cas de plagiocéphalie ou de limitation de rotation de la tête avec rétraction musculaire (avec ou sans nodule), il est important de consulter un professionnel de santé.

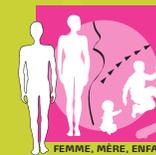
Une prise en charge ostéopatique est parfois nécessaire, associant de la rééducation, afin de travailler le tonus musculaire et l'éveil moteur de votre enfant.

Conseils à respecter

1. En présence d'un crâne plat, éviter que la tête ne repose sur la région aplatie, en la positionnant sur la région la plus arrondie.
2. Varier les positions lors des activités de jeu et lorsque vous transportez votre enfant : dos contre soi, sac ventral, incliné sur le côté...
3. Stimuler votre enfant en l'encourageant à tourner la tête du côté où le mouvement est le plus limité.
IL NE FAUT PAS FORCER CONTRE VOTRE ENFANT !
4. Stimuler l'utilisation de ses bras et de ses jambes de façon symétrique et s'il présente un torticolis, à l'opposé de l'attitude pathologique. Pour cela, vous pouvez utiliser des jouets qui font du bruit ou de la lumière.
5. Lorsque vous donnez le biberon (ou le sein), penser à alterner le côté, et à mettre une tétine à débit lent.
6. Rechercher la marche rampante et le 4 pattes qui sont des étapes importantes pour le tonus musculaire.
7. Effectuer des exercices en position ventrale. Cela permet de réduire le temps passé de votre enfant sur le dos et améliorer sa coordination oeil-main. Vous pouvez également le mettre sur votre ventre.

Ces exercices répartis dans la journée sont indispensables pour éviter la déformation du crâne de votre enfant et pour son bon développement psychomoteur.

Extrait de : M Roussen, P pommerol, G Captier. Elaboration d'une fiche d'éducation thérapeutique pour la prévention des déformations posturales du crâne : plagiocéphalie et brachycéphalie postérieure; Kinésithérapie Scientific 2014; 557: 53-58. Copyright © 2014 Elsevier Masson SAS. Tout droits réservés



Chirurgie orthopédique et plastique infantile

Responsable **Pr Guillaume CAPTIER**

Mon bébé a le crâne

plat d'un côté... Que faire ?



La plagiocéphalie, c'est quoi?

La plagiocéphalie posturale est une déformation du crâne.

Elle peut être présente dès la naissance ou apparaître dans les premiers mois après la naissance.

Elle se caractérise par un aplatissement asymétrique d'un côté du crâne, voire un aplatissement de l'arrière du crâne, on parle alors de brachycéphalie postérieure.

Il existe différentes causes :

- un couchage prolongé sur le dos,
- un torticolis congénital (avec ou sans nodule dans le muscle du cou),
- si l'enfant est toujours tourné avec la tête du même côté,
- suite à la grossesse : contraintes intra-utérine, grossesse multiple, position en siège et grossesse gémellaire,
- si l'enfant est né prématurément, il peut avoir un manque de force pour tourner la tête et donc rester sur son côté le plus aisé.

IMPORTANT :
Le couchage sur le dos est important afin d'éviter les risques de mort subite du nourrisson.

Il faut envisager une durée d'un quart d'heure d'exercices par jour, répartis au moins 3 fois dans la journée.

La répétition est importante afin d'éviter la fatigue de votre enfant.

Si votre enfant a une plagiocéphalie ou un torticolis, il faudra privilégier lors des jeux, des exercices qui font tourner la tête du côté le plus raide.

Dès la sortie de la maternité, il faut jouer le plus possible avec votre enfant.

Exercices de 0 à 2 mois

Au début, votre enfant ne peut tenir sa tête, il faut alors l'encourager à la maintenir.

Les pleurs au début ne sont pas graves.

Pour l'aider à tenir sa tête, il faut mettre les bras de votre enfant en avant, et mettre un coussin ou rouler une serviette sous son thorax.



Exercices de 2 à 5 mois

Il faut adopter des exercices en position ventrale (exercices en position du sphinx par exemple).

Dans cette position, vous pouvez alors masser le dos de votre enfant.



A partir de 3 mois, votre enfant peut se regarder dans un miroir et donc utiliser ce miroir pour jouer avec lui. Il faut ensuite rechercher la marche rampante, qui est la phase précédant la marche à 4 pattes.

