Region Gävleborg

Små barns huvudform, information från fysioterapeut

Med denna information vill vi öka er medvetenhet och kunskap inom detta område samt förebygga utveckling av sneda huvuden hos små barn.

Sedan 1992 rekommenderar Socialstyrelsen att spädbarn ska sova på rygg, vilket har medfört att antalet fall av plötslig spädbarnsdöd har halverats. Antalet barn som utvecklar sneda eller tillplattade huvuden har därefter ökat och behöver bedömning av fysioterapeut.

Olika studier har visat att mellan 20 och 45 procent av alla barn har någon grad av osymmetrisk huvudform. Inom sjukvården skiljer man på sned och tillplattad huvudform. Om barnet ligger med ansiktet vänt framåt hela tiden utvecklar de ett tillplattat bakhuvud.

En del barn utvecklar en sned huvudform för att de föredrar att ligga med ansiktet vänt åt en sida. Bakhuvudet blir då tillplattat på den sidan och pannan på samma sida kan bukta fram. Örat på den tillplattade sidan kan förskjutas framåt.

En del barn har sned huvudform redan från födseln, vilket medför att huvudet lättare hamnar på den sida där huvudet är platt varvid snedheten kan öka.

Om man upptäcker snedheten tidigt (före 3 månaders ålder) samt ger insatser, kan man få effekt redan inom en månad. Upptäcks den senare, när barnet är ett halvår eller äldre, är den oftast svårare att behandla och påverka eftersom barnet kan vara mindre samarbetsvilligt.

Råd för att förhindra sned eller platt huvudform

Det viktigaste, för att förhindra en sned eller platt huvudform, är att barnet inte belastar samma del av huvudet hela tiden samt att barnet får träna i magläge när hen är vaken. Som förälder kan du hjälpa ditt spädbarn med att variera huvudställning när hen ligger på rygg, så att hen ibland har ansiktet vänt åt höger sida och ibland åt vänster sida. Spädbarn har inte muskelstyrkan eller motoriken att själva variera huvudställningen spontant.

När barnet är vaket och under uppsikt är det viktigt att lägga barnet i magläge. I magläge tränar barnet huvudkontroll och muskelstyrka i nacke och överkropp. I magläge stimuleras även motorisk utveckling, samtidigt som barnets bakhuvud avlastas och risken för osymmetrisk huvudform minskas.

Region Gävleborg

Börja med att ge barnet tid på mage redan som nyfödd. Om barnet har svårt att acceptera att vara på mage kan man börja med några minuter och sedan öka tiden successivt.

En rullad handduk kan placeras under barnets bröst, vilket underlättar för barnet att lyfta huvudet i magläge (se bild 2).

Bild 1

Bild 2

Om barnet alltid har huvudet vänt åt samma sida, vänd barnets huvud åt andra sidan när hen sover samt när hen är vaken och ligger och tittar. Placera gärna sängen eller barnet i sängen så att ljud, ljus, rörelser och leksaker finns på den sidan som barnet inte vill titta åt.

Tänk även på hur du placerar barnet i förhållande till intressanta saker runt omkring i samtliga lägen och positioner, så att barnet lockas att titta åt den andra sidan.

Hjälper inte ovanstående råd så ta kontakt med ditt barns BVC-sköterska.

Informationen är framtagen av legitimerade fysioterapeuter inom specialistsjukvården, Region Gävleborg.

Denna information hittar du också på 1177.se/gavleborg