



Ergoterapia e Fisioterapia per L'infanzia

Massagno e Losone

# IL TORCICOLLO

# MIOGENO



Rotazione  
**SINISTRA**

Inclinazione  
**DESTRA**

# PRESENTAZIONE

Questo opuscolo nasce per creare un “ponte informativo” tra i genitori che si occupano della cura dei piccoli e il servizio di riabilitazione infantile di riferimento che ha il compito di sostenerli in questo cammino. La collaborazione nella gestione di questa problematica e la precocità della segnalazione al servizio risultano importanti per ottenere i risultati migliori.

Le indicazioni fornite sono di carattere generale e non sostituiscono il controllo da parte degli specialisti a cui suggeriamo di rivolgervi per ricevere le indicazioni specifiche per ogni singolo bambino.

## Che cos'è il TORCICOLLO MIOGENO?

Si manifesta come una postura asimmetrica del collo, causata da una anomala contrattura, congenita o acquisita, di un muscolo chiamato Sternocleido-mastoideo (SCOM). Ciò può determinare l'inclinazione del capo sulla spalla e la rotazione dal lato opposto. I movimenti del capo risultano pertanto limitati, in questo caso sarà difficile o impossibile ruotare il capo verso sinistra o inclinarlo verso destra.



**ROTAZIONE**



**INCLINAZIONE**

Per prevenire deformità cranio-facciali (plagiocefalia) e limitazioni permanenti nei movimenti del collo è importante iniziare un adeguato programma di fisioterapia, fin dal momento della diagnosi. Il trattamento più intensivo può durare fino a 6-7 mesi, per poi passare a controlli periodici fino all'acquisizione del cammino.

Oltre al trattamento effettuato dal fisioterapista, è indispensabile ripetere le manovre di stiramento a casa e curare le posture nelle attività quotidiane. In questo modo si garantisce la necessaria intensità ed è possibile proporre le attività nei momenti di maggior disponibilità del bambino.

# CONSIGLI PER I GENITORI

## ESERCIZI DI STIRAMENTO (STRECHTING)

- Prima di effettuare ogni manovra, condividi con il tuo fisioterapista queste informazioni ed effettuate una prova insieme
- Ogni stiramento deve durare circa 20 secondi, si deve svolgere in ambiente tranquillo e con il bambino disponibile, rimanendo sempre all'interno della sua soglia di tollerabilità
- Effettuare almeno 10 ripetizioni più volte al giorno (2-3)

### Inclinazione della testa verso sinistra



**Posizione di partenza:** bambino in posizione supina (pancia in sù), con il capo in asse (naso allineato all'ombelico).

Posiziona le tue mani come da immagine: una mano poggia sulla spalla e la mantiene ferma e l'altra sotto al capo.



**Manovra:** abbassa dolcemente la spalla sinistra e con l'altra porta leggermente l'orecchio destro verso la spalla destra fino al punto tollerato.

Mantieni questa posizione circa 10 secondi e gradualmente riaccompagna il bambino nella posizione iniziale.

## Rotazione verso destra



**Posizione di partenza:** poni le tue mani ai lati del capo coprendo le orecchie e appoggia delicatamente i tuoi avambracci sulle sue spalle per mantenerle ferme.



**Manovra:** lentamente e delicatamente gira la testa verso destra, mantenendo i tuoi avambracci sulle spalle del bambino. Mantieni questa posizione circa 10 secondi e gradualmente riaccompagna il bambino nella posizione iniziale.

### Ricorda che:

- Il bambino deve essere disponibile
- Predisponi una situazione piacevole
- Se il bambino piange interrompi gli esercizi
- Puoi proporre le manovre anche mentre dorme
- Per qualsiasi dubbio chiedi alla fisioterapista un chiarimento ulteriore

### Quando dorme:



Durante il sonno notturno o se non ti è possibile controllare il bambino, posizionalo sempre a dormire a pancia in sù , senza cuscino, ruota la testa del bimbo leggermente verso destra e inclinala a sinistra (posizione contraria al lato preferito).



Orienta il lettino/carrozzina in modo che il tuo bambino sia incentivato a ruotare il capo verso sinistra.



Durante il sonno diurno (quando è possibile controllare il bambino), fino ai 3 mesi, è possibile utilizzare il cuscino “nanna sicura”.

Questo cuscino è composto da due strutture (cilindri o parallelepipedi), una più lunga per l'appoggio della schiena ed una più corta per l'appoggio del pancino. Questo sistema permette al bambino di dormire sul semi-fianco, allungando i muscoli del collo di sinistra, favorendo la rotazione verso sinistra e modificando l'eventuale schiacciamento del capo ed evitando che si giri a pancia in giù, schiacciando il nasino.

## Posizionamenti in braccio (per favorire la rotazione destra)



Se il bambino è mantenuto orizzontale, posizionalo sul tuo braccio sinistro, in modo che debba ruotare il capo verso destra per guardarti.



Se il bambino viene mantenuto con la sua pancia contro il tuo torace, mantienilo sul tuo braccio destro in modo che per guardarti ruoti il capo a destra.



In posizione verticale appoggia la sua guancia sinistra su di te.



Per favorire l'inclinazione del capo da sinistra verso destra, mantieni in appoggio la guancia destra del tuo bambino sul tuo avambraccio. Stabilizza il torace del tuo bambino mantenendolo, con le mani, ben adeso al tuo corpo.

## POSIZIONAMENTI SU SEDUTE COMMERCIALI

### Fascia



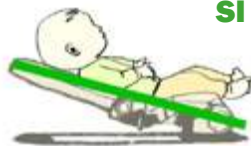
Nella fascia prediligere il posizionamento della guancia sinistra a contatto con il tuo petto

### Sdraietta



**NO**

Evitare l'utilizzo di sdraiette in tela che non sostengano il dorso e creano un "effetto amaca".



**SI**

Prediligere supporti semi rigidi

### Seggiolino auto



Limitare l'utilizzo del seggiolino auto ai soli spostamenti in automobile. Se possibile non utilizzarlo per le passeggiate. Prediligere la navicella per le passeggiate.



Se lo schienale dovesse risultare molto largo, è possibile utilizzare un riduttore in gommapiuma sagomato, che possieda un leggero appoggio occipitale (che contenga bene il capo), per migliorare la posizione del capo

## Passeggino



Non verticalizzare eccessivamente lo schienale



Inserire un contenimento morbido e lungo posizionandolo ad “U” , in modo che impedisca lo scivolamento in avanti del bacino o lo spostamento laterale del tronco

## Seggiolone



Quando il bambino è seduto sul seggiolone è possibile alterare la posizione standard a quella leggermente sbilanciata, per favorire l'inclinazione verso sinistra.

Per fare ciò, collocare un rialzo (es. telo, asciugamano, ecc..) sotto il gluteo sinistro in posizione esterna. Aggiungere poi un supporto laterale che sostenga il tronco dallo stesso lato.

Non far permanere il bambino in questa posizione per più di 20 minuti.

Ti consigliamo di proporre la posizione seduta nel passeggino e/o nel seggiolone solo quando il bimbo è in grado di sostenere autonomamente il capo e il tronco. Meglio evitare di anticipare tale richiesta poiché il bambino nello sforzo di sostenersi, potrebbe accentuare l'inclinazione del capo. Se hai dubbi relativamente alla scelta di un presidio, chiedi consiglio alla fisioterapista!



## ALIMENTAZIONE



Il pasto è un momento molto piacevole in cui si soddisfano esigenze fisiologiche (nutrirsi) e affettive. In caso di allattamento artificiale alternare spesso la posizione, privilegiando (solo se ben tollerata) la postura che promuova la rotazione del capo verso destra : il bambino verrà

dunque sostenuto sul tuo braccio destro ed allattato con il sinistro.

Se il bambino fosse allattato al seno, non preoccuparsi della posizione oppure chiedi consiglio al tuo specialista di riferimento.

## ESERCIZI ATTIVI



Durante il cambio oppure nella culla, posizionare le persone, le fonti di luci e di rumore sul lato destro del bambino in modo che sia incentivato ad effettuare la rotazione destra del capo.



E' altresì consigliabile appendere al muro, dal medesimo lato giochi con colori molto accesi oppure disegni ad alto contrasto (bianco, nero, rosso).



Quando il bambino è posto a pancia in sù, posizionare un oggetto ad alto contrasto cromatico centralmente (ad una distanza di circa 30 cm), appurarsi che il bambino abbia "agganciato" l'oggetto con lo sguardo, poi lentamente spostare l'oggetto verso la destra del bimbo in modo da sollecitarlo a ruotare il capo dal medesimo lato.



Quando il bambino è sveglio, sorvegliato e lontano dai pasti, posizionare il piccolo in posizione prona (pancia in giù), predisponendo giochi con colori contrastanti, oppure fonti di luce o volti famigliari verso il suo lato destro. Questa posizione è consigliata già dai primi mesi di vita per tempi crescenti.



Se non accettasse la posizione a pancia in giù, prova ad adagiarlo prono sul tuo petto mentre mantieni la posizione semi-sdraiata.



Oppure puoi supportarlo ponendo un asciugamano arrotolato sotto al petto del bambino o sorreggendolo con le tue mani.

Quando il bambino ha organizzato solo parzialmente il controllo del capo ma è in grado di mantenerlo sollevato dal piano in posizione prona:

### **POSIZIONE PRONA SU PIANO INCLINATO** (per favorire l'attivazione della parte sinistra del collo)



Dalla posizione prona (pancia in giù) porre il lato sinistro del bambino su un piano inclinato (cuneo) ed effettuare gli inseguimenti visivi verso destra. Se la posizione risultasse poco tollerata è possibile inserire un rotolino morbido (es. asciugamano arrotolato) a forma di ferro di cavallo sotto la linea mammaria.

## Quando il bambino inizia ad organizzare il raddrizzamento laterale del capo

**Passaggio da supino a seduto** (da eseguire ogni qualvolta vi sia la necessità di portare il bambino dalla posizione sdraiata a quella seduta, come ad es. dopo il cambio):



Per portare il bambino dalla posizione sdraiata a pancia in sù a seduto, occorre posizionare la propria mano sinistra sul bacino destro del bambino (per fornirgli stabilità), poi trazionare l'arto superiore sinistro del piccolo in modo che effettui il passaggio fino alla posizione seduta, passando dal semi-fianco destro.

## Posizioni inclinate



Porre il bambino sul fianco destro, sorreggendolo sotto l'ascella destra in modo che il suo avambraccio destro possa appoggiare sul ripiano e il capo rimanga sollevato. Proporre poi l'esplorazione di giochi centralmente.



Se tenuto in braccio frontalmente, inclinarlo leggermente (circa 45°) verso destra.

## Posizione prona



Favorire il rotolo da supino (pancia in sù) a prono (pancia in giù) verso destra.

## Quando il bambino non presenta più preferenza per la rotazione verso sinistra, ma permane l'inclinazione destra:



Favorire il pivot (spostamento circolare sull'addome a pancia in giù) da ambo i lati, promuovendo in particolare l'appoggio sul lato destro ed elicitando l'uso del braccio sinistro del bimbo per raggiungere oggetti.

## Quando il bambino inizia ad organizzare la posizione seduta:



Ricerca l'appoggio del braccio di destra e favorire il raggiungimento di oggetti con il braccio sinistro.



Ergoterapia e Fisioterapia per L'infanzia  
Massagno e Losone

#### CONTATTI

**Losone:** 091 751 53 04 – [info@girotondoterapie.ch](mailto:info@girotondoterapie.ch)  
Via dei Pioppi 6, 6616 Losone

**Massagno:** 091 960 00 21 – [lugano@girotondoterapie.ch](mailto:lugano@girotondoterapie.ch)  
Via Lepori 14, 6900 Massagno

[www.girotondoterapie.ch](http://www.girotondoterapie.ch)

Si ringrazia per la collaborazione nella stesura e divulgazione di questo materiale:

il SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA

E

UNITÀ DI RIABILITAZIONE DELLE GRAVI DISABILITÀ DELL'ETÀ EVOLUTIVA (UDGEE)  
AUSL IRCCS DI REGGIO EMILIA