

## TORTÍCOLIS MUSCULAR CONGÉNITA IZQUIERDA

### ¿Qué es?

La tortícolis muscular congénita (TMC) es una afectación del músculo esternocleidomastoideo (ECM) debido a una complicación durante el parto, o una mala posición en el útero.

Se observa que el bebé mantiene la cabeza en rotación e inclinación contraria, costándole mover la cabeza en otras direcciones.

Es fundamental realizar el tratamiento lo más pronto posible para que la recuperación sea más rápida y tenga menos complicaciones durante el crecimiento, tales como deformidades craneales, alteraciones de la visión y otras alteraciones del desarrollo.

Si se llevan a cabo las recomendaciones y ejercicios que se darán a continuación, en el 90% de los casos, se consigue una recuperación completa sin efectos residuales:

1. Coloca la cuna de manera que para veros en la cama se vea forzado a mirar al lado que más le cuesta girar la cabeza (izquierda).
2. Estimula siempre para que el bebé mire hacia donde le cuesta girar la cabeza: mostrar juguetes, estímulos sonoros, luminosos... (izquierda)
3. Intenta dar de comer al bebé siempre de frente, o desde el lado hacia el que le cuesta girar la cabeza (izquierda), para provocar el estiramiento del músculo.
4. Cambia al bebé de posición frecuentemente para no presionar siempre la misma zona de la cabeza y así evitar deformidades craneales.
5. Cuando le tengamos en brazos, también podemos posicionarle con la cabeza corregida, de tal manera que estiremos el músculo acortado. Esto también lo tendremos en cuenta durante el porteo.
6. Será necesario realizar a diario los ejercicios indicados a continuación, teniendo en cuenta que deben ser de baja intensidad, y no deben producir dolor.

**Se realizarán entre 10 y 20 repeticiones al menos 3 veces al día.**

### Masajes y estiramientos

Movilizaremos y masajearemos el músculo ECM que está acortado (izquierda) con los dedos índice y medio o con el pulgar.



## SERVICIO DE REHABILITACIÓN

También masajearemos ambos trapecios desde los hombros hacia la cabeza.



Con el bebé boca arriba realizaremos diferentes estiramientos, siempre manteniendo los hombros en su posición.



Rotación (giro) de la cabeza hacia la izquierda.  
Mantener 10 segundos



Inclinación hacia el lado contrario (derecha).  
Mantener 10 segundos

## Ejercicios de estimulación y fortalecimiento



Ofreceremos estímulos sonoros y táctiles para que gire la cabeza hacia la izquierda. Posteriormente lo haremos en ambos sentidos para desarrollar simetría.



Se hará boca abajo cuando sea capaz de mantener la cabeza.

Hasta los 3-4 meses de vida, podemos aprovechar el reflejo de búsqueda, estimulando el lado izquierdo de la comisura de la boca o la mejilla.



## SERVICIO DE REHABILITACIÓN

Tumbamos al bebé **sobre su lado izquierdo**, traccionando suavemente la pelvis y el hombro facilitamos que eleve la cabeza



Otras formas de trabajarlo



Con el bebé **tumbado boca arriba**, le abrazamos por detrás de los hombros, elevando ligeramente el tronco para que sujete la cabeza.



Con el bebé **tumbado boca abajo**, estimulamos ambos trapecios con los dedos para que eleve la cabeza, tal y como se indica en la imagen.



Código QR

