

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON TORTÍCOLIS INFANTIL IZQUIERDA

Esta es una guía de ejercicios, consejos y
recomendaciones para pacientes con DIFICULTAD
PARA LA ROTACIÓN IZQUIERDA DE CABEZA Y
CUELLO

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1
Septiembre 2024

GUÍA PARA MADRES Y PADRES DE BEBÉS CON TORTÍCOLIS

La tortícolis consiste en una **desviación de la posición normal en línea media de cabeza y cuello**, quedando normalmente **inclinada hacia un lado** (una oreja queda más próxima a un hombro) **y girada al contrario** (giro de la cara hacia derecha o izquierda). En ocasiones, puede estar o únicamente girada o únicamente inclinada.

Tortícolis izquierda es cuando la
cabeza está *rotada hacia la derecha*
e *inclinada hacia la izquierda* (foto)



- El proceso de deformación y aplanamiento de la cabeza del bebé con tortícolis,
- se ve afectada principalmente por la posición de la cabeza
- siendo fundamentales los hábitos posturales diarios

Destacándose la importancia

- ✓ del TIEMPO BOCA ABAJO Y/O JUEGO BOCA ABAJO
- ✓ de la ALTERNANCIA de la lateralidad de la CABEZA
- ✓ de la permanencia tumbados de un lado y otro

El objetivo de esta guía es **facilitar la práctica y adquisición de hábitos**

Prevenir el retraso motor más en relación con la ausencia de **tiempo boca abajo** que con la tortícolis

Acompañar a las madres, padres o cuidadores para lograr un completo desarrollo bio-psico-social de su bebé

Consejos generales

- Es muy importante que el bebé pase bastante tiempo en **posición boca abajo**, aprovechando **todos los ratos en los que esté despierto**, tanto en el cambiador, cuna, cama, suelo, como sobre nuestras piernas o cuerpo



- Se pueden utilizar **almohadas específicas o rollitos de toalla** para posicionar la cabeza correctamente en **su línea media** cuando estén boca arriba o sentados en el carro/hamaca/trona.
¡¡¡Aunque lo más importante es el tiempo boca abajo despierto y alternar giros de cabeza dormido!!!!



- Es importante procurar **alimentarle por ambos lados** (sobre todo en el caso del biberón, porque en el pecho se hará normalmente)

La práctica consiste en:

- ❖ actividades de estimulación activas y asistidas
- ❖ estiramientos
- ❖ estimulación del desarrollo psicomotor
- ❖ técnicas manuales-masaje

Realizando sólo lo indicado por su fisioterapeuta.

I.-ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN

Se podrán realizar de **forma activa** por el bebé, y **también** ayudándole a completar el movimiento de **forma asistida**, pero sin forzar/resistir, sino **acompañando su movimiento**, MOTIVÁNDOLE.

1- GIRO PURO HACIA IZQUIERDA (flecha azul):

Mover sonajeros, otros objetos/juguetes sonoros o nuestra cara y voz (flecha amarilla), hacia la izquierda.

- ✓ Realizarlo tanto boca arriba, como boca abajo, como sentado y de pie
- ✓ Es importante que el movimiento se produzca realmente en el cuello, por lo que se podrá sujetar el hombro o costado suave pero firmemente, para evitar que el giro se haga a través de hombros y del tronco





2- GIRO HACIA IZQUIERDA COMBINADO CON INCLINACIÓN DCHA

- ✓ ofrece el estímulo intentando que el niño separe la oreja IZQUIERDA del hombro, dejando rotar la cabeza de manera que mire hacia ese lado IZQUIERDO (flechas naranjas)
- ✓ colocando el sonajero/objeto llamativo en su lado IZQUIERDO y un poco hacia arriba de su cabecita como diagonal (flecha azul)



II.-ESTIRAMIENTOS

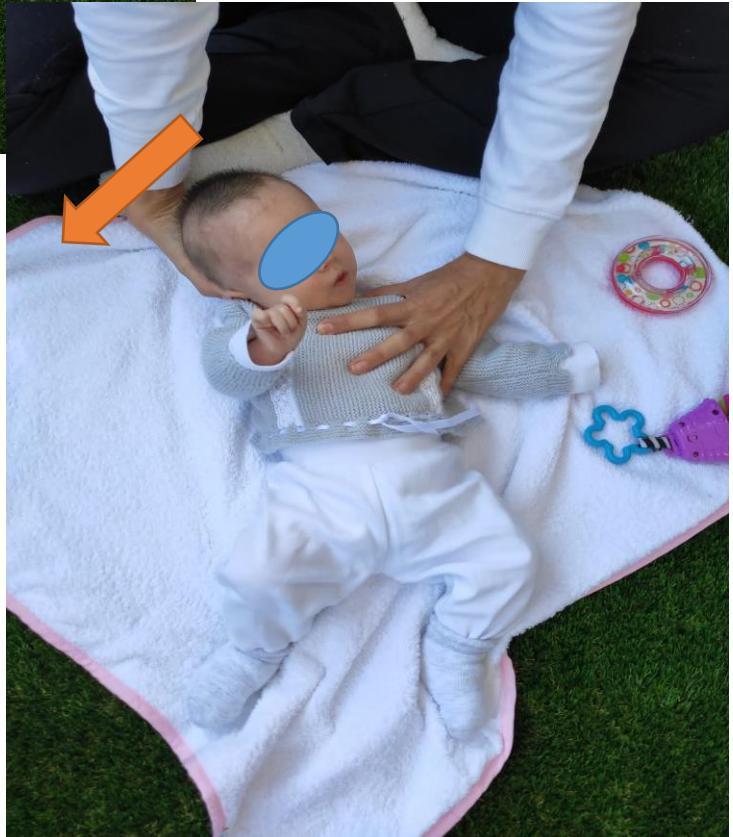
En posición de tumbado boca arriba,

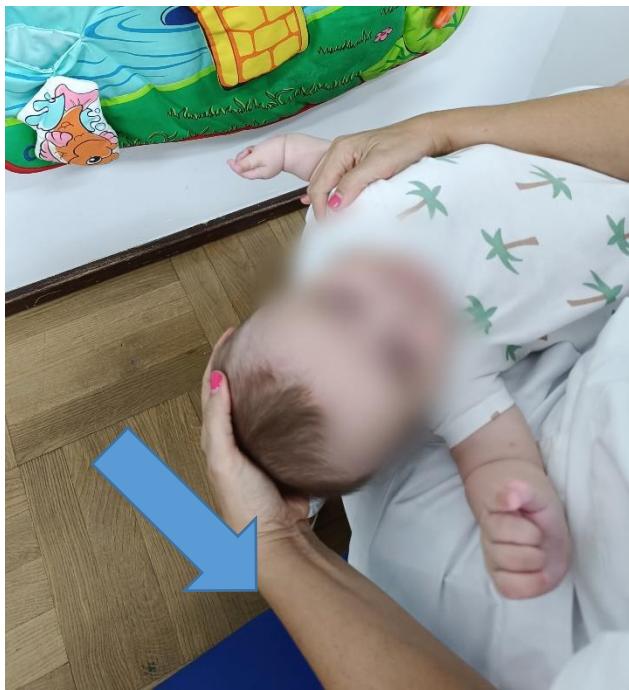


- ✓ Llevar la cabeza hacia la inclinación derecha y rotación izquierda, y mantener 10- 15 segundos.

- ✓ Estirar en inclinación derecha, sobre una superficie, mantener 10-15 segundos.

Con una de nuestras manos evitamos, con suavidad, que gire hombros o tronco





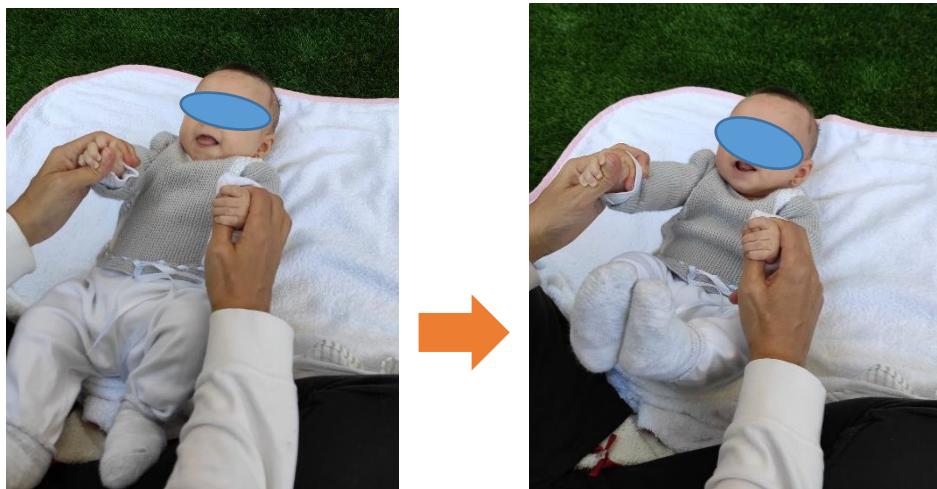
- ✓ Estirar en inclinación derecha, también sobre nuestros muslos o “regazo”, manteniendo 10-15 segundos, o los que se puedan distraiendo y sin “pelear”



¡¡Es importante evitar la resistencia o forcejeo del bebé, que sería contraproducente, a través de mantenerle distraído/a y estimulado/a correctamente en la dirección que pretendemos!!

III. -ESTIMULACIÓN DEL DESARROLLO MOTOR

- 1- Ayudarle a la flexión anterior del tronco (de **boca arriba a sentado por el frente**), tomándole por las manos, por los antebrazos o por los hombros.



¡¡importante procurar que el movimiento se produzca en la línea media y simétrico!!

- 2- Pasar de **boca arriba a sentado por el lateral** con apoyo del codo y mano izquierdos, ayudándole desde el otro antebrazo o mano, buscando la elongación izquierda (reacciones de enderezamiento)



3- Ayudar, en posición **boca abajo**, a que realice el **apoyo en antebrazos** y una extensión de la cabeza en línea media hasta los 6 meses y con **apoyo en manos a partir de los 6 meses**.



4- En esa misma posición, estimular que **libere un brazo** para alcanzar un objeto.

- **Primero** estimular el **apoyo del brazo izquierdo**, buscando la elongación para la **estabilidad**.
- **Segundo**, que apoye el derecho y el brazo izquierdo sea el que realice un alcance, buscando su **movilidad**.

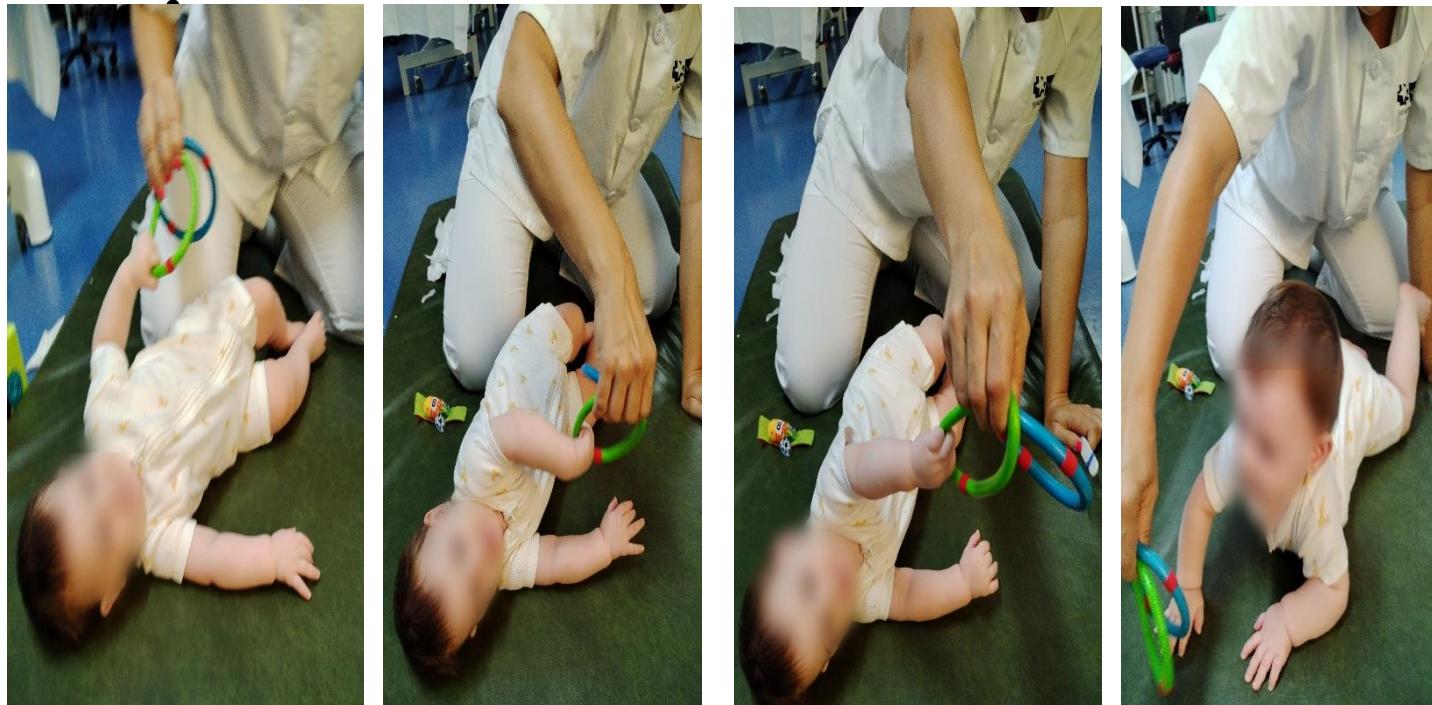


5- Volteos (desde el 5º mes), necesarios y beneficiosos hacia ambos lados

- Girando la cabeza hacia el lado IZQUIERDO (lado corrector) y activando la inclinación de cabeza y cuello correctora en el volteo de ese lado.



- Girando la cabeza al lado DERECHO, para trabajar la posibilidad de cruzar la línea media del brazo IZQUIERDO.



6- **Arrastre/reptación** (desde el 7º mes), facilitando un correcto apoyo del antebrazo IZQUIERDO, así como una correcta elongación de ese hemitronco, para que el movimiento en conjunto sea simétrico.



7- **Gateo** (desde el 10º mes). Para que se pueda desarrollar esta competencia es necesario el **tiempo boca abajo**, más que el sentado (pues culeteará) y **cierto espacio-distancia** hacia lo que le motiva el movimiento.



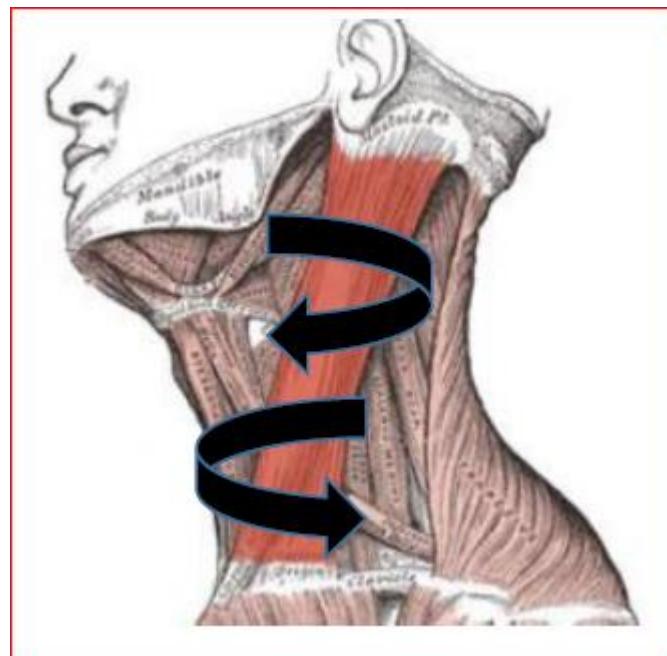
8- **Paso de rodillas a posición de caballero y a bipedestación.**



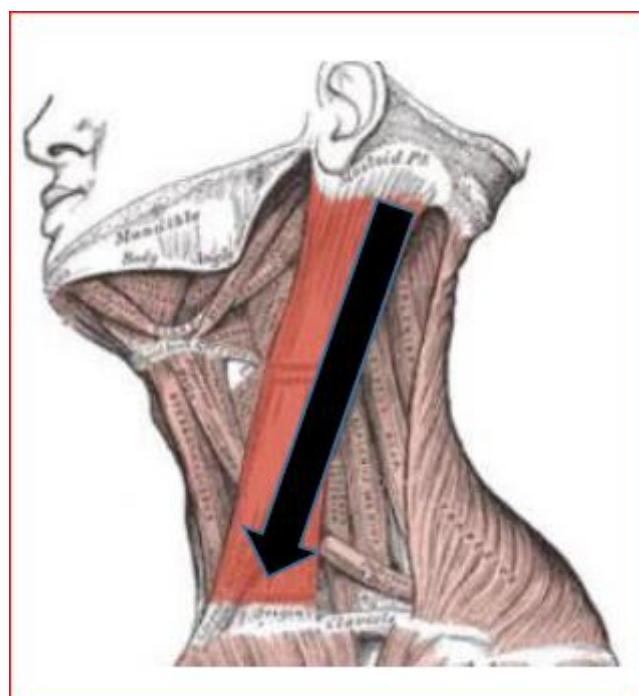
IV.-TÉCNICAS MANUALES SOBRE EL MÚSCULO (ECM izquierdo)

Sólo la realizarán aquellas/os madres o padres que ya hayan tenido sesión con la/el fisioterapeuta.

- Deslizamientos con pulgar laterales en el ECM (en su tercio superior, medio e inferior y sobre la oliva en caso de haberla).



- Deslizamientos longitudinales (siguiendo el músculo desde su inserción en la cabeza hasta la zona baja del cuello)



Enlaces de interés

1. Vídeo-consejo del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid sobre tortícolis y plagiocefalia:

<https://youtu.be/3TgUT8a4aSQ?si=39D8U9nGeN1DmbRD>

2. Guia y recursos web de la Asociación de Pediatría Americana

<https://pediatricapta.org/clinical-practice-guidelines/Congenital-Muscular-Torticollis.cfm>



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7100