



# **GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE**

## **CON TORTÍCOLIS INFANTIL DERECHA**

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

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

## GUÍA PARA PADRES Y MADRES 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 DERECHA** es cuando la cabeza está rotada hacia la izquierda e inclinada hacia la derecha (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**, y **MOTIVÁNDOLE**.

### 1- GIRO PURO HACIA DERECHA

**Mover sonajeros, otros objetos/juguetes sonoros o nuestra cara y voz, hacia la DERECHA.**

- ✓ Boca arriba, sentado, boca abajo o 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 DERECHA COMBINADO CON INCLINACIÓN IZQDA

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



## II.-ESTIRAMIENTOS

En posición de tumbado boca arriba,

- ✓ Estirar en inclinación izquierda, sobre una superficie, manteniendo 10-15 segundos.

Si fuera necesario, con una de nuestras manos evitamos con suavidad que gire hombros o tronco.



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

- ✓ Estirar en rotación derecha, mantener 15 segundos.

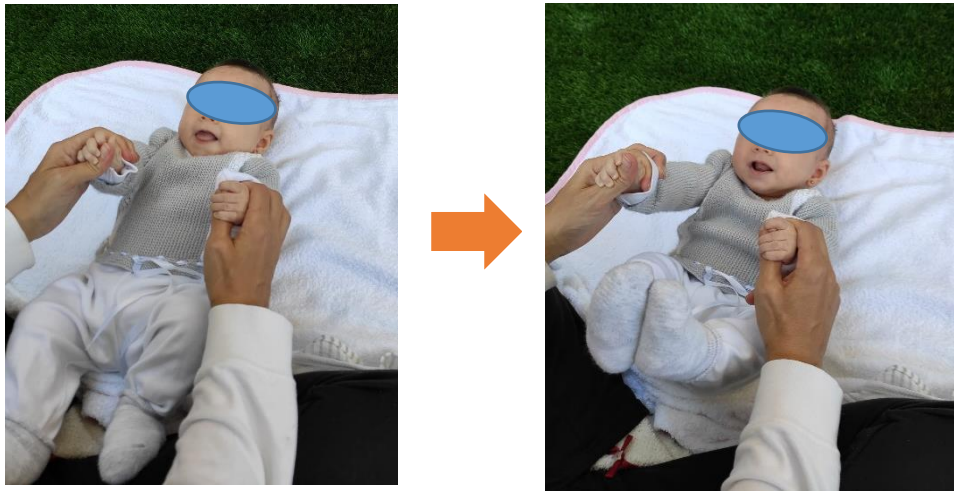


Se puede realizar también con el bebé sentado sobre el adulto.

*¡¡Es importante evitar la resistencia o forcejeo del niño que sería contraproducente, a través de mantenerle distraído y estimulado 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**), tomándoles por las manos 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 derechos, ayudándole desde el antebrazo y mano 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 derecho**, buscando la elongación para la **estabilidad**.
- **Segundo**, que apoye el izquierdo y el brazo derecho sea el que realice un alcance, buscando su **movilidad**.

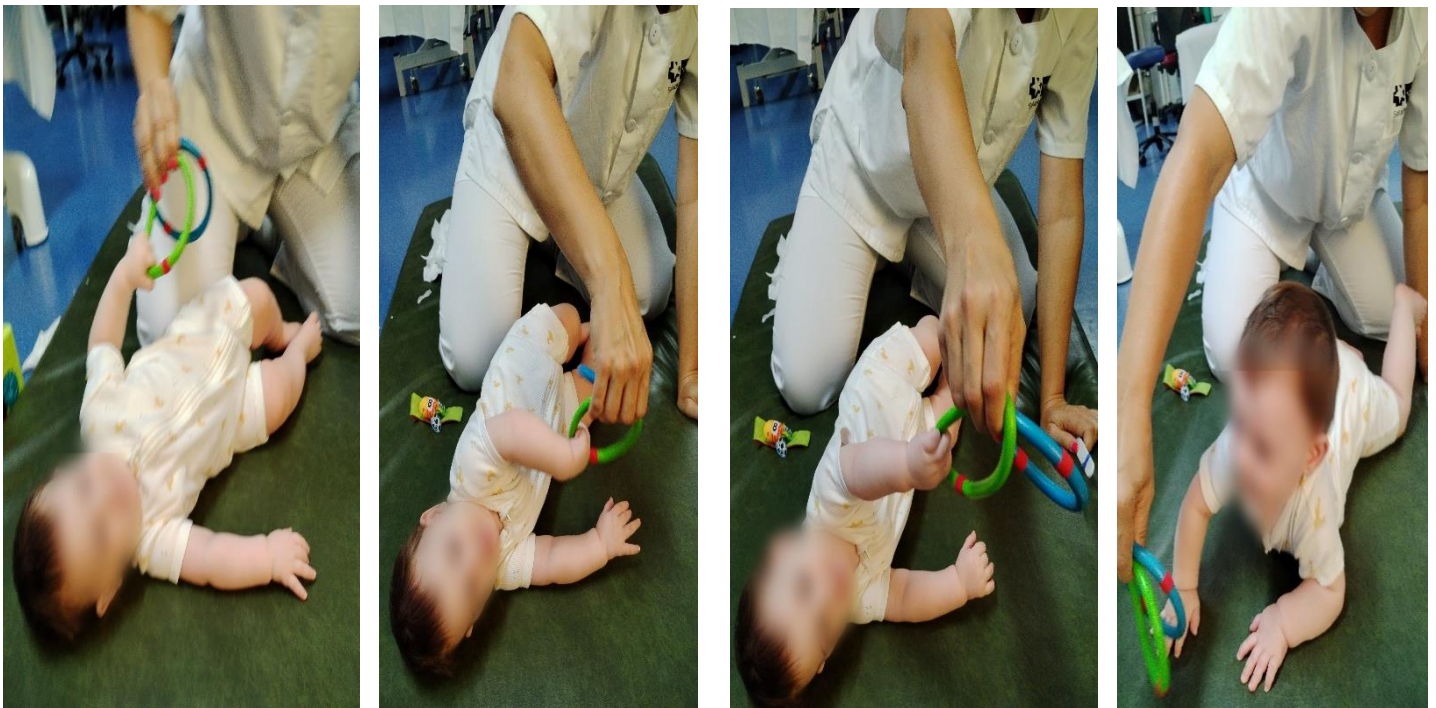


5- **Volteos** (desde el 5º mes), necesarios y beneficiosos hacia ambos lados

- Girando la cabeza a la **IZQUIERDA**, para trabajar la posibilidad de cruzar la línea media del brazo **DERECHO**.



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



- 6- **Arrastre/reptación** (desde el 7º mes), facilitando un correcto apoyo del antebrazo DERECHO, 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 motiva el movimiento.



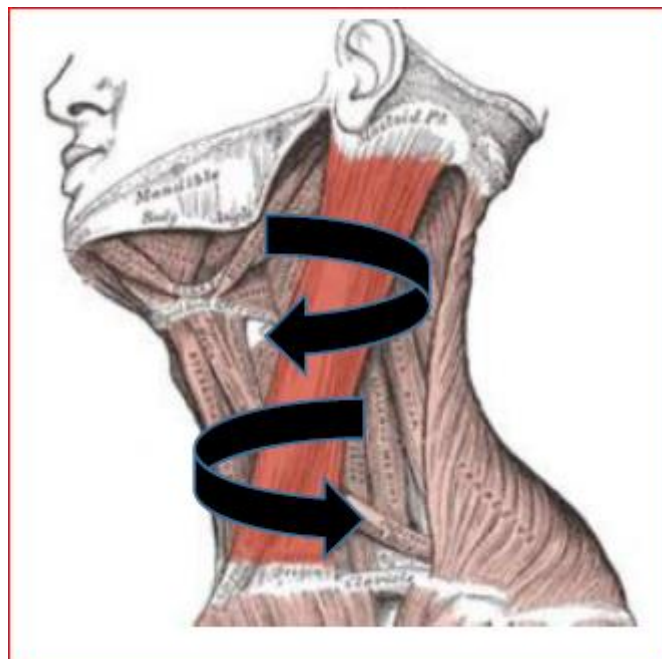
- 8- Paso de rodillas a posición de caballero y a bipedestación.



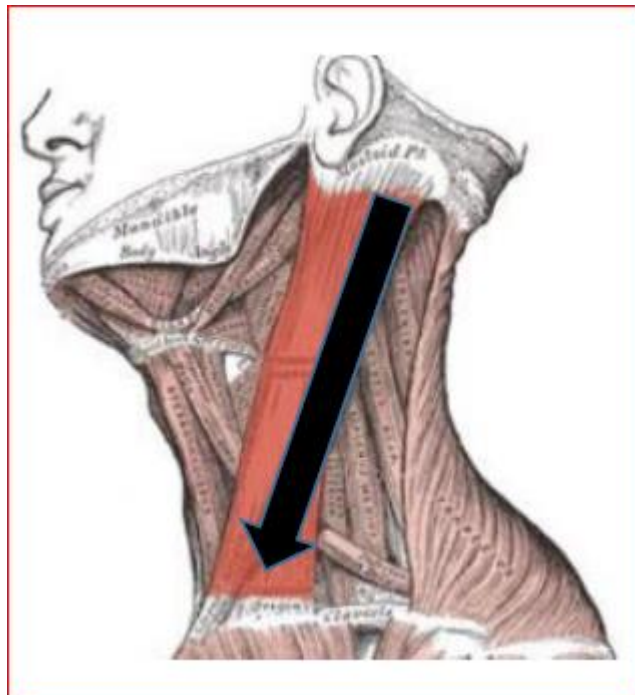
#### IV.-TÉCNICAS MANUALES SOBRE EL MÚSCULO (ECM izquierdo)

Sólo la realizarán aquellos 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. Guía 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. 7707