

Left Torticollis Home Exercise Program

What is left-sided torticollis? Left-sided torticollis is a tightening of the muscles on the left side of the neck.

What are the signs of left torticollis? The child will bend/tilt the head to the left and have difficulty turning his/her head to the left side.

What if it is not corrected? Untreated torticollis can lead to changes in head shape, uneven facial appearance, cause difficulties with feeding, and affect the way the child plays, sits, looks at objects/people and explores surroundings.

STEPS TO TAKE TO CORRECT LEFT TORTICOLLIS:

Stretching: lateral tilt

- Place the child flat on the floor.
- Hold child's **left** shoulder down with your **right** hand.
- Place your **left** hand on top of the **left** side of child's head.
- Slowly bend the **right** ear towards child's **right** shoulder.
- Hold position for **30 seconds**.
- **Repeat 3-4 times**.
- Perform **4-5 times** a day.



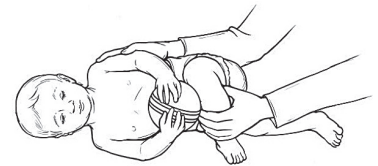
Stretching: rotation

- Place child flat on the floor.
- Place your **right** hand on your child's **right** shoulder.
- Cup your child's head with the **left** hand.
- Slowly turn child's nose to the **left** side.
- Hold position for **30 seconds**.
- **Repeat 3-4 times**.
- Perform **4-5 times** a day.



Positioning for Play:

- Place the child on his/her side while playing and encourage him/her to bring the hands to midline to play with toys.
- Place the child on his/her stomach. Place toys to the **left** side to help the child turn his/her face to the **left** while playing.



Carrying your child (football hold):

- Hold the child facing away from you.
- Place your **right** arm between your child's legs and support your child's body and grasp the left shoulder with your **right** hand.
- Position your **left** forearm/hand between child's ear and shoulder to help stretch the tight muscles.



Suggestions:

- Position the child in a crib to encourage the child to look to the **left**.
- While bottle/breast feeding position child to look to the **left**.
- Use towel rolls to help keep your child's head in a neutral position (in car seat, high chair, on the mat).

If you have any questions or concerns please be sure to ask your treating physical or occupational therapist.



**Nicklaus
Children's
Hospital**

Programa de ejercicios en el hogar para la tortícolis del lado izquierdo

¿Qué es la tortícolis del lado izquierdo? La tortícolis del lado izquierdo es rigidez muscular del lado izquierdo del cuello.

¿Cómo se manifestará en su hijo? El niño tendrá la cabeza doblada/inclinada hacia la izquierda y tendrá dificultad para girarla hacia el lado izquierdo.

¿Qué sucede si no se corrige? Cuando no se trata, la tortícolis puede tener como resultado cambios en la forma de la cabeza, provocar un aspecto facial desparejo, causar dificultades de alimentación y afectar la forma en que el niño juega, se sienta, mira objetos/personas y explora el entorno circundante.

PASOS PARA CORREGIR LA TORTÍCOLIS DEL LADO IZQUIERDO:

Estiramiento: inclinación lateral

- Recueste al niño sobre el piso.
- Sostenga el hombro **izquierdo** del niño hacia abajo con la mano **derecha**.
- Coloque su mano **izquierda** sobre el lado **izquierdo** de la cabeza del niño.
- Lentamente acerque la oreja **derecha** hacia el hombro **derecho** del niño.
- Mantenga esta posición por **30 segundos**.
- **Repita 3 a 4 veces**.
- Realice **4 a 5 veces** al día.



Estiramiento: rotación

- Recueste al niño sobre el piso.
- Coloque su mano **derecha** sobre el hombro **derecho** del niño.
- Tome la cabeza del niño con la mano **izquierda**.
- Lentamente acerque la nariz del niño hacia el lado **izquierdo**.
- Mantenga esta posición por **30 segundos**.
- **Repita 3 a 4 veces**.
- Realice **4 a 5 veces** al día.



Posicionamiento para jugar:

- Recueste al niño de lado mientras juega y aliéntelo a llevar las manos a la línea media para jugar con sus juguetes.
- Recueste al niño sobre su estómago. Coloque los juguetes del lado **izquierdo** para que el niño gire la cabeza a la **izquierda** mientras juega.



Cómo cargar a su hijo (posición de balón de fútbol americano):

- Sostenga al niño con la espalda hacia usted.
- Coloque su brazo **derecho** entre las piernas del niño sosteniendo el cuerpo del niño y tome el hombro izquierdo con la mano **derecha**.
- Coloque su antebrazo/mano **izquierda** entre la oreja y el hombro del niño para ayudar a elongar los músculos rígidos.



Sugerencias:

- Coloque al niño en la cuna de modo tal que tenga que mirar hacia la **izquierda**.
- Mientras amamante o dé la mamadera, coloque al niño mirando hacia la **izquierda**.
- Use toallas enrolladas para ayudar a que la cabeza del niño quede en posición neutral (en el asiento para autos, en la silla alta, en el gimnasio para bebés).

Si tiene preguntas o inquietudes, asegúrese de preguntarle a su terapeuta ocupacional o fisioterapeuta tratante.



**Nicklaus
Children's
Hospital**