



Le torticollis congénital droit

7 conseils pour soulager
votre enfant

Catherine Béliveau
Physiothérapeute

Action Sport Physio
Santé et mieux-être

Table des matières

- Qu'est-ce que le torticolis congénital musculaire ?
- Programme d'exercices à la maison :
 - 1) Étirement de l'inclinaison latérale de la tête
 - 2) Étirement de la rotation de la tête vers la droite
 - 3) Exercices de renforcement de l'inclinaison latérale du cou
 - 4) Exercice de renforcement de la rotation du cou
 - 5) Positionnement au cours de la journée
 - 6) Développement moteur global
 - 7) Exercices pour la plagiocéphalie (aplanissement de la tête)



Qu'est-ce que le torticollis congénital musculaire ?

Le torticollis congénital musculaire (TMC) est un trouble de positionnement de la tête qui est dû à une tension dans le muscle sterno-cléido-mastoïdien (SCOM). Ce muscle part de la clavicule et va s'insérer à la base du crâne. Lorsqu'il y a une tension, cela amène la tête à s'incliner du côté de la tension et à tourner du côté opposé. Dans certains cas, une masse est palpable dans ce muscle.

Plusieurs facteurs peuvent amener l'enfant à adopter une telle posture de la tête. Le TMC est également souvent vu avec une plagiocéphalie (ex : un torticollis droit et une plagiocéphalie gauche) puisque l'enfant garde sa tête tournée (vers la gauche, dans ce cas) une très grande partie de la journée. Ceci s'explique par le fait que chez le nourrisson, les os du crâne sont mous et une pression prolongée du même côté va amener celui-ci à se déformer. Il a été démontré par plusieurs études qu'un enfant qui est pris rapidement en charge aura un meilleur pronostic. Le programme d'exercices à la maison est la meilleure solution pour prévenir les déformations permanentes.

Le physiothérapeute est là pour vous enseigner ce programme et vous enseigner les bonnes positions pour votre enfant durant la journée pour éviter que sa tête soit toujours placée du même côté.



Programme d'exercices à la maison

Essayez de les intégrer dans votre routine! Ils peuvent être fait à chaque changement de couche, après chaque allaitement/biberon, etc. À vous de voir ce qui fonctionnera le mieux pour votre famille.

1) Étirement de l'inclinaison latérale de la tête

Sur le dos :

- Avec une main sous la tête de votre enfant, amenez son oreille gauche vers son épaule gauche tandis que votre autre main stabilise l'épaule droite.
- Tenir l'étirement pour 10 secondes.
- Faites une pause de 10 secondes.
- Répétez 5 fois.
- Refaire l'exercice au complet 2 fois/jour.



Dans vos bras :

- Prendre votre enfant dans vos bras de sorte que son dos est contre votre ventre. Son oreille droite est appuyée contre votre bras. Amenez doucement l'oreille du haut vers son épaule tout en stabilisant l'épaule du bas. Ceci viendra faire un étirement de son cou à droite.
- Conseil : peut être fait devant un miroir. Bébé se voit/trouve cela amusant et vous voyez si bébé est bien positionné.
- Tenir l'étirement pour 10 secondes.
- Faites une pause de 10 secondes.
- Répétez 5 fois.
- Refaire l'exercice au complet 2 fois/jour.



Les exercices devraient être fait doucement et sans douleur.

2) Étirement de la rotation de la tête vers la droite

Sur le dos :

- Placez votre main sur la tempe gauche de votre enfant et venir doucement tourner sa tête pour amener son oreille droite vers le matelas.
- En même temps, stabilisez son épaule gauche pour l'empêcher de se soulever. Tenir l'étirement pour 10 secondes.
- Faites une pause de 10 secondes.
- Répétez 5 fois.
- Refaire l'exercice au complet 2 fois/jour.



3) Exercices de renforcement de l'inclinaison latérale du cou

Dans vos bras :

- Amenez doucement votre enfant dans une position inclinée vers la droite.
- Il/Elle viendra redresser sa tête par lui/elle-même et donc l'incliner vers la gauche.
Tenir jusqu'à temps que votre enfant soit fatigué.
- Répétez plusieurs fois/jour.

Sur vos cuisses ou sur un ballon suisse :

- Même principe que l'exercice précédent.

Sur le côté :

- Placez votre enfant sur son côté atteint. Il devra soulever la tête pour mieux jouer.
- Vous pouvez mettre une serviette roulée dans son dos pour maintenir la position sur le côté.
- Gardez le/la dans cette position



Les exercices devraient être fait doucement et sans douleur.

4) Exercice de renforcement de la rotation du cou

Sur le dos, sur le ventre ou assis :

- Faites regarder votre enfant vers la droite.
- Placer les jouets à sa droite pour encourager votre enfant à tourner sa tête vers la droite.



5) Positionnement au cours de la journée

- Essayez de replacer sa tête au centre le plus souvent possible.
- Mettre des petits coussins/serviettes autour de sa tête dans sa poussette ou le siège de voiture.*
*** À enlever si le siège est placé dans une voiture en mouvement.**
- Lorsque vous couchez votre enfant, placez sa tête pour qu'il/elle soit motivé(e) à regarder vers la droite pour vous regarder entrer dans la chambre.



Les exercices devraient être fait doucement et sans douleur.

6) Développement moteur global

- Placez votre enfant fréquemment sur le ventre sous supervision lorsqu'il/elle est réveillé(e). Cela viendra renforcer les muscles de son cou de son dos et prévenir une plagiocéphalie (aplatissement de la tête). Essayez de vous mettre à son niveau pour le/la motiver à soulever sa tête pour vous regarder. Vous pouvez également le/la placer sur vous.
- Vous pouvez l'aider aussi à maintenir la position sur le ventre plus longtemps et plaçant un petit rouleau de serviette sous ses aisselles. Sur le dos, encouragez votre enfant à attraper ses pieds. Assurez-vous que sa tête est bien au centre. Ceci va renforcer ses abdominaux. Pratiquez les roulades avec lui/elle des 2 côtés. Vous pouvez venir l'aider en bougeant son bassin. Pratiquez-les pour qu'il/elle tourne du dos au ventre et du ventre au dos.
- Encouragez votre enfant à utiliser ses deux mains pour jouer. Un enfant avec un torticolis peut négliger sa main du côté atteint puisqu'il est plus facile pour lui/elle de jouer avec la main qu'il/elle voit plus, soit celle de gauche.



7) Exercices pour la plagiocéphalie (aplanissement de la tête)

Il arrive souvent qu'un bébé avec un torticollis développera un aplanissement (plagiocéphalie) du côté de la tête qui est le plus souvent en contact avec une surface solide. Dans le cas d'un torticollis droit, c'est la tête à gauche qui va s'aplatir. Selon la sévérité, il peut y avoir également un bombement du front du côté opposé et l'avancement d'une des oreilles. Cela n'est pas dangereux pour son développement, mais est dérangeant esthétiquement. La plagiocéphalie est habituellement réversible avec des exercices de positionnement. Si la plagiocéphalie est importante, votre physiothérapeute pourrait recommander l'orthèse crânienne. Puisque la tête d'un bébé grandit davantage entre 4 et 9 mois, votre thérapeute pourrait demander l'orthèse dès l'âge de 4 mois afin que l'intervention soit le plus efficace possible.

****Le but des exercices suivants est de diminuer la pression sur le crâne de votre enfant du côté atteint en augmentant la pression du côté sain pour aider à remodeler la forme de la tête****

Positionnement de l'enfant :

Sur le côté :

- Lorsque votre enfant est réveillé, essayez de le faire jouer sur son côté droit. Ainsi la pression sera plus sur le côté gauche de sa tête. Placez une serviette roulée dans son dos pour maintenir la position. Ceci va également renforcer son cou à droite.

Sur le ventre :

- Même principe que l'exercice décrit pour le torticollis.

Sur le dos :

- Placez ses jouets à sa droite pour qu'il/elle soit plus attiré(e) à tourner sa tête de ce côté.

Dans son lit :

- Vous pouvez placer la tête de votre enfant pour qu'elle soit tournée vers la droite.
- Placez votre enfant pour qu'il/elle puisse vous regarder entrer dans sa chambre et regarder dans sa chambre.



Conclusion

Vous disposez maintenant de plusieurs exercices à faire à la maison pour soulager le torticolis congénital musculaire de votre enfant.

Cependant, il n'y a pas de meilleure façon d'obtenir un soulagement qu'en contactant votre physiothérapeute hautement qualifié dans une clinique Action Sport Physio.

Il pourra vous accompagner dans la pratique du traitement pour que la problématique disparaisse pour de bon !

Appelez pour prendre un rendez-vous dans une clinique

Action Sport Physio dès maintenant : actionsportphysio.com

*Consultez nos capsules vidéos
ainsi que nos articles, sur le
bien-être de vos petits.*

