

ACCOMPAGNEMENT PARENTALE

Votre bébé présente une plagiocéphalie, il est probable qu'il ne bouge pas librement la tête et donc ne fasse pas suffisamment varier les points d'appui au niveau de son crâne.

La prise en charge kiné a pour but de libérer la motricité du bébé :

-afin qu'il fasse changer spontanément les points d'appuis de son crâne dans le cadre d'une plagiocéphalie

-afin qu'il symétrise ses acquisitions motrices.

Voici quelques exercices quotidiens vous allez pouvoir réaliser avec lui pour l'aider pour accompagner la prise en charge kiné.

1- Libérer la rotation de la tête :

Un bébé sur le dos doit pouvoir alterner la position de sa tête.

C'est à dire **passer d'une position regard à droite** (la joue droite doit reposer sur le tapis/sol) à une position regard vers la gauche (la joue gauche doit reposer sur le tapis). Il faut que vous aidiez votre enfant à **aller au bout du mouvement** (et faire attention à ce que ce ne soit pas que ses yeux qui bougent) ; pour cela, utiliser les sons, le toucher, la vue+++



L'exercice consiste à passer de la droite (complète) à la gauche en suivant du regard le jouet une dizaine de fois.

Si le bébé est en difficulté, vous pouvez l'accompagner avec votre main sur sa joue (s'il résiste, insister sur la stimulation visuelle et ne forcer pas contre lui mais essayer chaque jour de gagner quelques degrés

2- L'enrouler, l'aider à se regrouper :



Le bébé doit trouver comment se regrouper afin de mettre en place une motricité libre et ainsi commencer ses premiers retournements.

Cela permettra de détendre le plan postérieur qui est souvent très sollicité chez les bébés présentant une plagiocéphalie. (Bébé qui pousse en arrière, est tendu)

Pour cela, **prenez une balle ou un jeu d'environ 10 cm de diamètre et guidez votre enfant pour qu'il vienne poser ses mains dessus** ; selon l'âge il saura le tenir seul ou aura besoin de votre aide.

Puis **enroulez également son bassin (une main sous ses fesses) et ses jambes pour le mettre "en boule"**.

Plus le jouet sera placé bas, plus le bébé recrutera ses jambes pour s'enrouler.

3- L'installer sur le ventre en l'aidant à rouler du dos vers le coté :



En utilisant les deux exercices précédents, faites rouler le bébé sur le ventre. Parlez lui, expliquez lui que vous l'emmenez sur le ventre.

Commencez par le guider pour qu'il se regroupe, puis qu'il tourne la tête. Enfin aidez-le en le faisant rouler (vous l'aidez à tourner en poussant son bassin et ses jambes)

Une fois sur le ventre, il doit être en appui sur ses avant-bras (sur les coudes) pour être confortable. On peut aussi travailler à relâcher sa tête pour se reposer dans cette position.



4- Le faire jouer sur le ventre :



Votre bébé n'aime peut-être pas être sur le ventre. Il faut alors l'aider, rester avec lui.

Dans un premier temps, assurez-vous qu'il soit bien installé : en appui sur les coudes (**ses coudes doivent être sous les épaules**).

Puis sollicitez-le pour qu'il redresse le regard vers l'horizontal (miroir en face de lui, vous pouvez vous allonger aussi en face de lui par exemple).

Si ses coudes s'écartent, repositionnez-le en appui sur les coudes.

En progression, guidez-le pour que son regard passe de droite à gauche (suivre un jouet, un son, une lumière.)

Vous pouvez laisser des jeux devant lui pour l'inciter à avancer les mains devant pour jouer. (Difficile avant 4 mois)

Quand il fatigue ou perd patience, allongez son oreille sur son coude pour l'aider à revenir sur le dos.

5- Rythme des exercices :

Ces petits exercices sont à enchaîner **selon la patience de votre bébé** et à réaliser lors d'un moment d'éveil calme. Cela doit toujours rester **ludique et dans le plaisir**.

Chaque mouvement est à répéter plusieurs fois, et il est important de **laisser l'enfant participer au maximum**.

Il faut l'aider pour qu'il gagne en mobilité mais pas faire à sa place.

Il est recommandé d'installer le bébé un minimum de 30 mn sur le ventre par jour. Pas 30 mn d'affilé, mais essayez de cumuler les temps lors de ses périodes d'éveil (sur la table à langer, sur le tapis, sur le ventre d'un parent...).

Pensez aussi à varier sa position dans la journée, afin que ses points d'appui puissent alterner. (Côté droit, côté gauche, ventre, dos).

VOTRE BEBE DOIT DORMIR SUR LE DOS.

Afin de favoriser le mouvement, placez les centres d'intérêt sur les côtés (jouets, lumière, source sonore...).

Éviter de placer une arche ou un mobile juste au-dessus tant que la rotation de sa tête n'est pas spontanée (bébé capable spontanément quand il est sur le dos d'alterner entre la tête complètement tournée à droite, joue posée puis à gauche joue posée)

Limiter au maximum l'utilisation du transat, cosy, cocoon baby et préférer l'alternance entre le portage et le tapis d'éveil, qui permet plus de mobilité.

En cas de préférence d'un côté (torticolis), orienter tous ces exercices vers le coté le plus difficile.