

Morgan PAUL - Ostéopathe D.O

Centre Médical Henri Mondor – Espace Saint Quentin
9 place Arthur Honegger 78180 Montigny-le-Bretonneux
Tél : 01 39 44 19 19 - Mobile : 06 28 52 47 52
Email : morgan.paul@osteopathe-yvelines.fr
Site web : www.osteopathe-yvelines.fr



Ostéopathe D.O

Adultes, Sportifs, Enfants, Nourissons

Prévenir la Plagiocéphalie ou « Tête Plate »

1) **Évaluation de l'asymétrie** : Observer la tête de votre enfant à partir du dessus (c'est le point de vu le plus efficace pour déceler une asymétrie). Au besoin, consulter dès que possible (les chances de correction **diminuent** avec l'âge).

2) **Dodos sur le dos** : En cas d'asymétrie, positionner la tête sur la région **la plus arrondie**.

3) **Lorsqu'il ne dort pas** :

A plat ventre : Eveillé et sous supervision, progressivement, viser **20X/jour**, durée de quelques secondes à quelques minutes selon sa tolérance et alterner les variantes (coussin d'allaitement, rouleau de serviette sous le thorax, ...). Inclure cette habitude à la routine des changements de couches.

Positionnement : Positionner votre enfant par un transfert de poids (exemple : serviette sous le dos), le plus souvent possible sur la région arrondie de son crâne afin d'éviter que la région aplatie de la tête se retrouve en appui (dans vos bras, sur le dos).

4) **Boires** : Placer toujours un **coussin moelleux** entre la tête du nourrisson et votre bras. Pour l'usage du biberon, penser à alterner les positions.

5) **Transport dans les bras** : Varier les positions de votre enfant (dos contre soi, sac ventral, incliné sur le côté, ...) en favorisant les positions qui vont à l'opposé de ses préférences.

6) **Assis** : Limiter l'usage du siège auto pour la voiture seulement. Aligner tête-tronc-bassin en stabilisant l'enfant avec des rouleaux de serviettes de chaque côté sans interférer avec les attaches du siège.

7) **Rotation de la tête** : Stimuler votre enfant pour l'encourager à augmenter la rotation de son cou du côté où le mouvement est le plus limité (3X ~10 sec à chaque changement de couche). Il est **ANORMAL** qu'il présente une restriction de mobilité ou un inconfort en bougeant son cou.

8) **Stimulation** : Stimuler l'utilisation de ses bras et de ses jambes de façon symétrique (s'il préfère tourner sa tête d'un côté, il verra et utilisera d'avantage cet hémicorps).

9) **Activités** : Varier les positions de jeu (**À PLAT VENTRE**, assis dans le coin du parc dans un coussin d'allaitement, couché sur le côté, ...) pour diminuer le temps passé sur le dos lorsqu'il est éveillé et sous supervision.

10) **Debout** : En général, éviter les accessoires qui permettent à votre enfant de se tenir debout avant qu'il ne puisse le faire de lui-même.