



eksote



Lasten fysioterapian ohje vanhemmille

Vauvan pään poikkeavan muotoutumisen ehkäisy ja hoito

www.eksote.fi

Vauvan pään poikkeavan muotoutumisen ehkäisy ja hoito

Vauvan pää saattaa muotoutua yksipuolisen asennon myötä vähitellen tai muoto voi näkyä jo heti synnytyksen jälkeen. Hyvälaatuista pään epäsymmetristä muotoutumista kutsutaan asentovinokalloisuudeksi. Lisäksi vauvoilla voi esiintyä symmetristä takaraivon littanaisuutta. Vinokalloisuuteen liittyy mm. pään liikkeiden rajoittuneisuutta, katseen käytön ja kasvojen alueen epäsymmetriaa sekä viivästynyttä ja toispuoleista liikkumisen kehitystä. Tilan varhainen toteaminen ja hoito sekä ennaltaehkäisy ovat tärkeitä. Vanhemmat voivat toteuttaa hoitoa kotona, jonka lisäksi tarvittaessa neuvola tai lasten fysioterapeutti seuraa ja ohjaa vauvan tilannetta.

Yksipuolisen nukkumisasennon suosiminen sängyssä tai vaunuissa, pitkä oleskelu sitterissä tai turvakaukalossa sekä yksipuolinen imetys- tai pulloruokinta sekä syliasennot lisäävät tai voivat jopa johtaa asentovinokalloisuuteen. Synnytykseen liittyvät tekijät, kuten imukuppiavusteinen synnytys on myös yhdistetty asentovinokalloisuuteen.



Normaali kallon muoto

Asentovinokalloisuus

Littana takaraivo



NUKUTTAMINEN

- Selällään nukuttaminen on tämän hetken tutkimustiedon mukaan suositeltava vastasyntyneen nukuttamisasento. Muita nukuttamisasentoja ei suositella, ennen kuin vauva pystyy itse kääntymään niihin.
- Vauvan sänky/nukkumispaikka olisi hyvä sijoittaa niin, että ääni, valo- ja liikeärsykkeet tulevat samalla tavalla lapsen vauvan kummaltakin puolelta. Jos vauvansängyn siirtäminen kotona on hankalaa, voit esimerkiksi vuorotella vauvan suuntaa sängyssä.
- ASENTOHOIDO: Jos vauvalla on toinen takaraivopuoli litteä ja asentovinokalloisuus jo kehittynyt, pyri nukuttamaan häntä mahdollisuuksien mukaan niin, että pään litistyneellä puolella ei ole painoa. Eli joko pään asentoa ohjaten tai hieman kääntyneenä kyljelle päin. Selän takaa voi tukea asentoa esim. pyyherullalla.

SYÖTTÄMINEN

- Imettäessä vauvan symmetrian tukemista tulee luontevasti rintaa ja imetysasentoja vaihtamalla. Pulloruokinnassa vauva on hyvä syöttää vuorotellen oikean ja vasemman käsivarren puolelta. Ohjaa myös niska ”pitkäksi” ja hartiat eteen.
 - ASENTOHOIDO: Jos vauvalla on pään asennon toispuoleisuutta (kuten asentovinokalloisuudessa usein on), kannattaa syöttäessä suosia enemmän vastapuolen asentoa. Esim. jos vauvalla on oikean puolen littanuutta ja hän suosii pään asentoa oikealle, suosi asentoa, jossa vauvan pää on kääntyneenä vasemmalle.
-

- Röyhtäisyasennossa vuorottele puolia ja huomioi pään asento. Jos vauva aina olkapäällä röyhtäytettäessä kiertää pään samaan suuntaan, voit myös kokeilla kuvassa oleva asentoa.



- Ensisijaisesti on tietenkin tärkeää, että vauva nukkuu ja syö. Jos vauvasi on herkkäuninen, syöttämisessä vaikeaa vaihtaa puolta ja asentohoito ei onnistu, voidaan muissa käsittelyissä ja hereillä olo aikana huomioida tilannetta enemmän.

VAUVA SYLISSÄ, SITTERISSÄ, HOITOPÖYDÄLLÄ

- Pienen vauvan oleskelua turvaistuimessa, sitterissä tai muussa vastaavassa suositellaan mahdollisimman vähän, koska vauva ei jaksakaan vielä kannatella päätään keskiasennossa, eikä hallitse pään liikuttamista vaan saattaa alkaa suosimaan pään vinossa pitämistä tämän vuoksi. Syli ja tasainen alusta ovat vauvalle paras paikka.
- Myös syliasennoissa on hyvä huomioida, että vauvaa ei pidetä liian varhain "istuma"asennossa. Tyypillisesti kehittyvän vauvan



- pään ja kehon hallinta sekä tukiranka kestää TUETUSTI vanhemman sylissä selkä pyöreänä istumiseen noin 4kk ikäisenä.
- Vauvan asentoa sylissä ja kantaessa kannattaa vaihdella monipuolisesti vuorotellen käsivarsia.
 - Nosta ja laske vauva aina kylkiasennon kautta vuorotellen puolia, ohjaa samalla hartiat eteenpäin. Käsittele vauvaa rauhallisesti, jotta vauva ehtii aistimaan asennonmuutokset ja oppii olemaan aktiivisesti mukana liikkeessä. Pienellä vauvalla tue kevyesti sormilla päätä, vältä niskaan koskettamista. Näin mm. tuet vauvan pään ja kehon kannattelua.

VAUVAN KANSSA LATTIALLA

- Kuukauden iän jälkeen vauvaa on hyvä alkaa pitämään lattialla kovahkolla, liukumattomalla alustalla valvottuna. Tee lattiallaolo hetkistä vauvalle mukavia, älä jätä häntä yksin. Ohjaa häntä selinmakuun lisäksi tuettuna kylkimakuille sekä pian myös vatsamakuulle. Asennonmuutoksia on hyvä tehdä jo vastasyntyneestä saakka hoitopöydällä pukemisen yhteydessä.
 - Vauvan oleskelupaikkaa lattialla olisi hyvä vaihdella, jotta ärsykkeet (äänet, muiden liikkeet ja valot) tulisivat tasapuolisesti vauvan eri puolilta.
 - Selinmakuulla ollessa roikkolelujen hyvä sijainti on vauvan navan tasolla, jotta katse ja pään asento ohjautuu keskiasentoon, niska ”pitkäksi”. Tämä tukee mm. symmetriaa ja vauvan liikkumisen kehitystä.
 - Jos vauvaa pidetään kantoliinassa, on asentoja vaihdeltava vartalon tai pään käännoillä tasapuolisesti. Toispuoleista päänasentoa suosivalla vauvalla, ohjaa pään kiertoasento vaikeammalle puolelle.
-

HOITO: Jos vauvalla on pään asennon toispuoleisuutta, sijoita vauva tai muokkaa ympäristöä niin, että virikkeet ovat vauvan sillä puolella, jota hän vähemmän käyttää. Suosi syliasennoissa asentoja, jossa pää kiertyy ja kallistuu heikommalle puolelle. Houkuttele seurusteluhetkinä vauvaa vaikeammalle puolelle ja keskiasentoon selinmakuulla ja kylkimakuulla.

- VATSAMAKUU:

Vatsamakuun harjoittelu kannattaa aloittaa ensin aikuisen rintakehän päällä heti syntymän jälkeen, asennossa voi myöhemminkin mukavasti seurustella vanhemman kanssa kasvokkain.

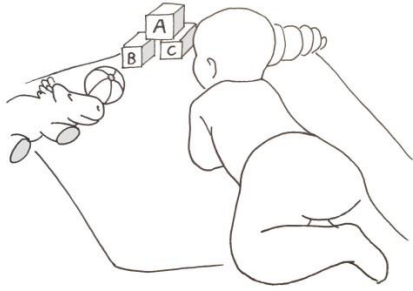


Vatsamakuuta voi harjoitella myös vauva aikuisen reisien päällä sylissä tuettuna.

Vauvaa kannattaa opettaa vatsa-asentoon pienestä saakka, ihan pienistä hetkistä vähitellen lisäten 30-60 minuuttiin päivässä.

Pientä vauvaa tulee pitää vatsamakuulla valvottuna ja tarvittaessa asentoa tukien (esim. pepun päältä kädelläsi tai kyynärnojaan tukien).

Vatsallaan olosta on hyvä tehdä vauvalle mieluisaa alusta alkaen ja olla seurustelemassa ja viihdyttämässä riittävän paljon. Lisäksi vatsallaan oleminen kannattaa lopettaa ennen vauvan väsymystä ja harjoitella uudestaan hetken päästä tai myöhemmin samana päivänä.



Jos vauvan pää vatsamakuulla kallistuu tai kiertyy aina toiselle puolelle, houkuttele vauvaa kohottamaan päätä keskiasennossa ja kiertämään pää myös toiselle puolelle.



HOITO: Hyvä seurusteluasento vauvalle (ja samalla hoito pään virheasentotaipumuksessa) on vanhemman sylissä kohoasennossa kiinni olevien reisien päällä vauvan pää polviin päin. Vauva on vanhemman reisien muodostamassa kourussa, jolloin hänen päänsä on tuettuna keskiasennossa ja niska pitkänä. Vauvan kädet ohjautuvat olkapäistä asti eteenpäin, jolloin vanhempi voi leikkiä lapsen kanssa jutellen, laulaen tai käsillä leikkien ja leluja näytellen. Asennossa voi harjoitella myös pään kääntämistä vaikeammalle puolelle esim. lelua seuraten.

Asentovinokalloiselle vauvalle tätä asentohoitoa voi suositella annettavaksi esim. 30 min iltaisin.





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi

EKSOTE/Lasten fysioterapia

Ohjeen tekijä: Annakaisa Loiri

lasten fysioterapeutti

NDT, Bobath-, vauvaNDT -terapeutti, TtM

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)

Kuntoutus, Fysio- ja toimintaterapiapalvelut, poliklinikat

Lasten fysio- ja toimintaterapia

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus

www.eksote.fi