

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes

Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Pacientes de St. Paul Clinic:
Línea directa Nurse Call
651-578-5000

Pacientes de otros sitios:
deben comunicarse con su
equipo de atención médica
de Gillette.

Citas
651-290-8707

Libros, DVD, etc.

Encuentre materiales acerca de las discapacidades, las afecciones médicas y de apoyo para los encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de skyway en el cuarto piso

651-229-3938

hre@gillettechildrens.com

Tortícolis – Programa de ejercicios en el hogar

Torticollis Home Exercise Program | Spanish

Educación del paciente
DIS079-SP

Las siguientes definiciones le ayudarán a entender su programa de ejercicios en el hogar.

Tortícolis: Contracción del músculo esternocleidomastoideo (es decir, el músculo que corre desde la base del cuello, a nivel de la clavícula, hasta la base del cráneo, detrás de la oreja).

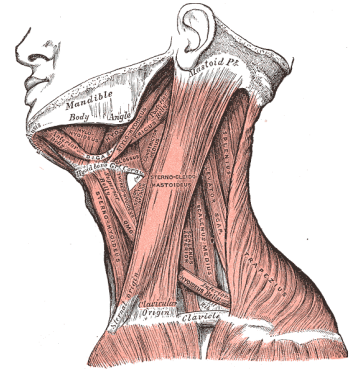
La acción del músculo esternocleidomastoideo: El músculo inclina la cabeza hacia el mismo lado y la gira en la dirección opuesta.

Rango de movimiento: Hay dos tipos distintos de rango de movimiento a los que nos referimos frecuentemente en la fisioterapia para la tortícolis.

1. Rango de movimiento pasivo: Ejercicio muscular que no requiere ningún esfuerzo por parte del paciente. También llamado “estiramiento”.
2. Rango de movimiento activo: El rango de movimiento en una articulación en particular que un paciente puede lograr sin ayuda. También llamado “fortalecimiento”.

Hay dos movimientos que típicamente estiramos y fortalecemos para la tortícolis.

1. Flexión lateral: El movimiento para acercar la oreja al hombro
2. Rotación: El movimiento para llevar la barbilla al hombro



Posicionamiento: Promueve una mejor posición de la cabeza y aumenta el rango de movimiento pasivo y activo.

Debido a que los niños desarrollan muchas capacidades antes de comenzar a pararse o caminar, recomendamos que pasen tiempo en una variedad de posiciones en el suelo. Aconsejamos a los padres que limiten el uso de artículos como los “Johnny Jump-Ups” y los “Exersaucers”.

También recomendamos que los niños a quienes se haya diagnosticado con tortícolis, pasen tiempo apoyados boca abajo y saliendo y entrando de esa posición. Las actividades que promueven este movimiento fortalecerán el cuello y éste es el objetivo principal en el tratamiento de los niños con tortícolis. En sus visitas para tratamiento se le dará información sobre actividades supervisadas que se hacen boca abajo.

Llame a su terapeuta si tiene alguna duda sobre su programa de ejercicios en el hogar.

* Foto de: Henry Gray