

## **Tortícolis**

### **Torticollis and Physical Therapy - Spanish**

La tortícolis es una tensión del músculo esternocleidomastoideo (ECM), es decir, el músculo que va desde la base del cuello, a nivel de la clavícula, hasta la base del cráneo detrás de la oreja.

### **Acción del ECM**

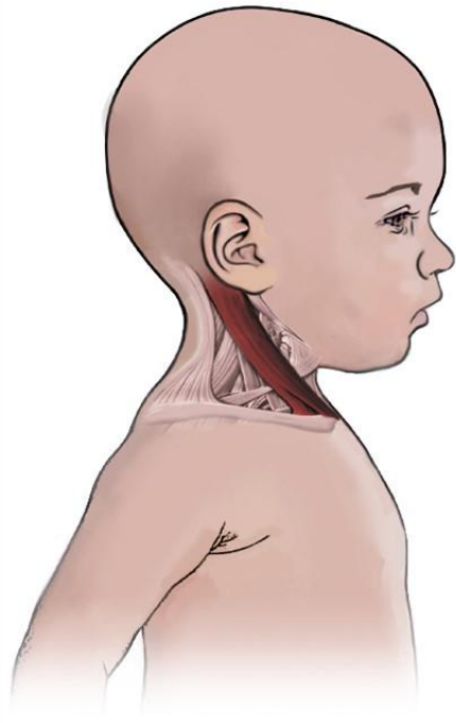
El músculo inclina la cabeza hacia el mismo lado y la gira en dirección opuesta.

### **Tipos de rango de movimiento (ROM)**

Existen dos tipos diferentes de rango de movimiento que mencionamos con frecuencia en fisioterapia para la tortícolis:

- Rango de movimiento pasivo (PROM): Ejercicio muscular sin ningún esfuerzo por parte del paciente. También llamado "estiramiento".
- Rango de movimiento activo (AROM): El rango de movimiento en una articulación que el paciente puede realizar sin asistencia. También llamado "fortalecimiento".

## Movimientos que se estiran y fortalecen



Flexión lateral: El movimiento de llevar la oreja hacia el hombro.

Rotación: El movimiento de llevar la barbilla hacia el hombro.

## Posicionamiento

Favorece una mejor posición de la cabeza y aumenta el rango de movimiento pasivo (PROM) y el rango de movimiento activo (AROM).

Dado que los niños desarrollan muchas habilidades antes de comenzar a ponerse de pie o caminar, recomendamos que pasen tiempo en una variedad de posiciones en el suelo. Aconsejamos a los padres minimizar el uso de equipos para posicionar al bebé, como columpios, asientos vibradores, portabebés tipo fular y mecedoras para bebés/niños pequeños. Limite el tiempo de su bebé en asientos para automóvil y cochecitos únicamente al tiempo de transporte.

Además, recomendamos que los niños diagnosticados con tortícolis pasen tiempo boca abajo y se muevan dentro y fuera de la posición boca abajo. Las actividades que promueven

este movimiento mejorarán la fuerza del cuello, que es el objetivo principal del tratamiento para niños con tortícolis. Se le proporcionará información sobre actividades supervisadas de "tiempo boca abajo" durante sus visitas de terapia. Para ayudar a su bebé a progresar, es importante completar ejercicios diarios en casa según las instrucciones de su fisioterapeuta.

Por favor, pregunte a su terapeuta si tiene preguntas sobre su programa de ejercicios en casa.

Esta información es solo con fines educativos. No pretende reemplazar el consejo de sus proveedores de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico u otros miembros de su equipo de atención médica.

Si usted es paciente de Gillette y tiene preguntas o inquietudes urgentes, comuníquese con Telehealth Nursing al 651-229-3890.