



Variera läge. Låt spädbarn sova på rygg och leka på mage, är sjukgymnast Anna Öhmans råd till föräldrar som vill förebygga skallasymmetrier.

Konstant ryggläge ger spädbarn sneda skallar

Amerikanska sjukgymnastförbundet rådde nyligen föräldrar att låta spädbarnen leka mer på mage, för att förebygga skallasymmetrier och försenad motorisk utveckling. Då riktade svenska medier sin uppmärksamhet mot sjukgymnasten Anna Öhman vars forskning visar att upp till 40 procent av svenska spädbarn har sneda skallar.

EN AMERIKANSK STUDIE visade att upp till 25 procent av landets spädbarn aldrig låg på mage när de var vakna. Denna och andra liknande studier fick USA:s sjukgymnastförbund att agera.

– Ett tiotal tunga studier visar att barnen får en försenad motorisk utveckling om de ligger för mycket på rygg. De har nedsatt huvudkontroll, är senare med att vända sig och att börja krypa än barn som legat mer på mage. Det är nästan

som att lägga en sköldpadda på skalet, motoriken blir försenad i alla positioner under första året, säger sjukgymnasten Anna Öhman. Hon har lång klinisk erfarenhet av sjukgymnastik för små barn. Sedan 1996 arbetar hon på Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg.

FÖR ETT TIOTAL ÅR SEDAN inriktade hon sig på barn med medfödd muskulär torticollis (congenital muscular torticollis, CMT), som innebär en felställning av huvudet. Hon är tillsammans med Stockholmskollegan Eva Klackenbergr Arrhenius en av landets specialister på ämnet och de har utformat både träningsprogram, behandlingsriktlinjer, bedömningsinstrument och skrivit ett kapitel om CMT i en lärobok i pediatrik sjukgymnastik. Nu är Anna Öhman aktuell med en avhandling och de viktigaste slutsatserna har följdriktigt med med-

född muskulär torticollis att göra.

– Torticollisbarn har en mycket högre risk för att få en senare motorisk utveckling, exempelvis nedsatt huvudkontroll, där bebisar på tre-fyra månader ibland knappt orkar lyfta huvudet. Dessa barn har även en större risk för skallasymmetrier, så många som 18 av 20 torticollisbarn i en behandlingsstudie, där enbart barn med påtagligt nedsatt rörlighet i nacken deltog, hade asymmetriska skallar. I en motorikstudie, där även barn med god rörlighet i nacken deltog, hade 60 procent av torticollisbarnen asymmetrisk skalle.

När hon gick igenom denna studie och såg mätresultaten på barnen i kontrollgruppen som inte hade torticollis, hajade hon till.

– Ett väldigt överraskande bifynd var att skallasymmetrier var mycket vanligt även hos de friska barnen. Två av fem

barn i kontrollgruppen, det vill säga 40 procent, hade också sneda skallar!

Det fanns en koppling till vilka positioner barnen befunnit sig i.

– Barn som legat mycket på rygg är mer drabbade av skallasymmetri än barn som i vaket tillstånd tillbringat mycket tid på mage.

Då huvudet hos små barn både är tungt och mjukt kan ensidig belastning på hårt underlag ge deformation av skallen.

– Skallasymmetrin kan snabbt utvecklas, men kan också minskas eller försvinna helt om den tillplattade sidan får effektiv avlastning. Det är lättare att påverka skallformen ju yngre barnet är.

ÄVEN MÅNGA barn utan torticollis kan utveckla en lägesbetingad skallasymmetri på grund av att det har en favoritsida, berättar Anna Öhman.

– Men de barnen är lättare att hjälpa än barnen med medfödd muskulär torticollis; det kan räcka med att variera huvudpositionen i liggande och låta dem ligga mer på mage.

Vid medfödd torticollis kan det vara svårare på grund av huvudets felställning och i ett fåtal fall opereras halsmusklerna för att öka rörligheten i nacken och på så sätt ge bättre förutsättningar för att variera huvudposition och minska asymmetri.

De överraskande fynden av sneda skallar hos ”friska” barn skapar dock en hel del frågor. Som exempelvis om informationen om plötslig spädbarnsdöd varit för skrämmande och onyanserad genom åren och därför lett till att föräldrar inte vågar ha barnen på mage.

– Ja, det kanske den har, men det handlar även om att det inte finns tillräckligt tydlig information om att variera barnets position under den vakna tiden. På BVC säger man att alla informeras om detta, men ofta har föräldrarna så mycket annat att tänka på så de här råden drunknar i det.

Ett sätt att ändra på det är att vid sidan av muntliga råd även ta fram broschyrer med bilder, vilket Anna Öhman nu gjort.

– I den beskrivs både i text och bild olika positioner som är lämpliga för barnet. Det är inte alla föräldrar som tänker på att barnen kan ligga på mage på olika sätt, inte bara på en filt på golvet. De här små bebisarna kan man ju vara i magläge på en förälders axel eller bröstorg och så vidare.

Broschyren sprids nu i större skala till barnavårdcentralerna i Göteborgstrakten. Anna Öhman har även hållit flera kurser för BVC-personal.

– För att de ska känna sig trygga måste de få öva på det praktiska handlaget, då kan de i sin tur visa föräldrarna hur de kan variera lämpliga lek- och sömnpositioner, också hantering av barnet som stimulerar rörligheten och uthålligheten i barnens nackar.

PÅ DROTTNING SILVIAS barnsjukhus får sjukgymnasterna allt fler remisser, cirka fyra-fem per vecka, som handlar om spädbarn som har asymmetrier i skullform och muskelfunktion. Även om Anna Öhman är en eldsjäl för de här barnen anser hon inte att sjukgymnaster ska ta över barnsjuksköterskornas uppgifter.

– Det är egentligen i första hand BVC som ska arbeta förebyggande för att hindra skallasymmetrier och ge råd om hur man förhindrar och minskar sneda skallar när de uppkommit.

På senare tid strömmar ändå sjukgymnaster från hela landet till Anna Öhmans kurser, då många kommit i kontakt med oroliga föräldrar och känner att de inte kan tillräckligt.

– Visst har intresset för våra kurser ökat mycket på senare tid. Många använder även vår hemsida för att få tips om lämplig sjukgymnastisk behandling för de här barnen.

Där finns även de råd och rekommendationer som Anna Öhman själv förmedlar till småbarnsföräldrar.

– Barnet ska leka på mage och sova på rygg. När barnet är vaket och under uppsikt ska det tillbringa mycket tid på mage, redan när de är nyfödda. Men det handlar inte bara om att förebygga en sned skalle, utan även om att ge barnet



Skallasymmetri. En sju veckor gammal baby med skallasymmetri.



Efter avlastning. Samma baby efter en månads avlastning



Anna Öhmans avhandling heter "Congenital muscular torticollis" och försvaras vid en disputation den 17 oktober 2008 vid Göteborgs universitet.

möjlighet att utvecklas motoriskt och stärka funktioner som exempelvis huvudkontroll, vändningar och kryprörelser. Allmänt ska man också tänka på att inte låta små barn sitta för länge i babysitter eller en bilstol, som också ensidigt belastar bakhuvudet och hos barn med torticollis accentueras felställning av huvudet i denna halvliggande position.

Enligt Anna Öhman skulle det inte skada om LSR gick ut med liknande råd som det amerikanska sjukgymnastförbundet.

– Vi har ju sett att svenska föräldrar också låter sina barn ligga på rygg för mycket. Och forskningen visar att magläge både förebygger de sneda skallarna och stimulerar den motoriska utvecklingen. Ja, varför inte – olika röster måste vara med och sprida fakta så att kunskapen om detta ökar.

LOIS STEEN VIVANCO