

Gode råd om spædbørn med krop formet som banan/flitsbue

Banan eller flitsbue

Nogle spædbørn ses med bananform i kroppen. Det skyldes oftest en uens muskelstyrke i højre og venstre side af kroppen eller nedsat bevægelighed i nakke, ryg og bækken. Flitsbue ses ved, at barnet strækker hovedet og kroppen bagover.

Disse tilstande kan påvirke amning, give spændinger og ubehag i kroppen samt forsinke barnets naturlige udvikling.

Med bevægelser, øvelser og lejring eller håndtering, hvor dit barn aktivt bruger kroppens muskler, kan du rette op på disse tilstande.



Det kan du selv gøre dagligt:

Håndtering/lejring af barnet:

- Forsøg at rette barnet let ud og understøt evt. med tæpper, for at holde den "lige" stilling.
- Læg barnet på siden på den "korte" side, hvor skulder og hofter trækkes let fra hinanden.
- Når du bærer barnet eller barnet sidder ved dig, kan du forsøge at rette kroppen ud.
- Kontakt barnet fra den modsatte side, så barnet selv forsøger at rette sig ud.

Øvelser/bevægelse:

- Bøj begge arme ind foran kroppen, ud til siderne og op/ned flere gange i roligt tempo.
- Drej hovedet roligt fra side til side, så langt som muligt, flere gange i roligt tempo.
- Bøj og stræk begge ben.
- Bøj begge knæ op til maven og op til brystet/begge skuldre flere gange i roligt tempo.
- Bøj begge ben op over hovedet, så barnet ruller roligt på rygsøjlen flere gange.
- Bøj benene og før benene samlet ud til den ene side og til den anden side, gentages flere gange, mens du støtter let på brystkassen for at vride/rottere let i rygsøjlen.
- Læg barnet så meget som muligt på maven, når det er vågent for at udvikle og styrke muskler og led på bagsiden af kroppen. Muskler og led er byggestenene til at kunne løfte og bevæge hovedet samt trille, krybe og sidde op.

Hvornår bør du søge hjælp?

Snak med din sundhedsplejerske og/eller egen læge:

- Hvis de gode råd og øvelser ikke hjælper på tilstanden inden for 2-4 uger
- Hvis du er bekymret for dit barns udvikling og trivsel.
- Snak altid med sundhedsplejerske eller egen læge, inden du kontakter en behandler, fx fysioterapeut, kiropraktor eller osteopat.