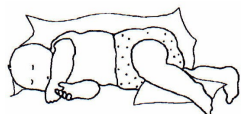
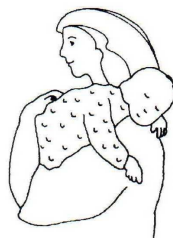




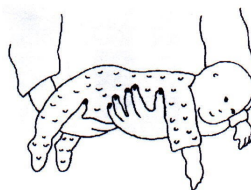
## Börn sem skekkja höfuðið til vinstri



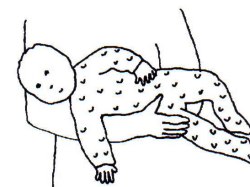
Leggið barnið á hægri hliðina. Hafið kodda við bakið til stuðnings og undir vinstra hné



Látið barnið hvíla á öxl sér með höfuð undið til hægri



Haldið á barninu á grúfu með höfuð undið til hægri



Haldið á barninu frá hlið og látið það líta yfir til hægri



Bóndabeygja



Haldið barni fyrir framan ykkur til að þjálfa höfuðjafnvægi þess. Þá er hægt að beina höfðinu til hægri í leiðinni



Haldið á barni svo teygist á vinstri hlið þess og það þurfi að nota hægri hliðarvöðvar til að halda sér uppi

Ung börn eiga erfitt með að snúa höfðinu sjálf og því getur verið að þau leiti í aðra áttina.

Höfuðkúpa ungra barna mótast auðveldlega. Ef barnið liggur alltaf með höfuðið til sömu hliðar er hætt við að það aflagist.

Reynið að halda á barninu í mismunandi stellingum.

Ef enn ber á skekkju við sex vikna aldur og ráðleggingar ekki dugað er börnum oft vísað til sjúkráþjálfara.

Heimild: [Vegna barna sem skekkja höfuðið til vinstri.](#)

[Hvers ber að gæta? Hvað þarf að gera?](#)

eftir Unni Guttormsdóttur sjúkráþjálfara (2011)