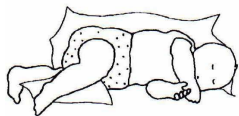




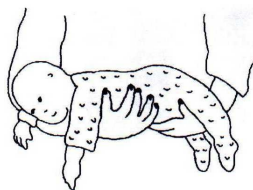
Börn sem skekkja höfuðið til hægri



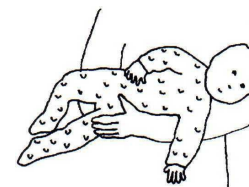
Leggið barnið á vinstri hliðina. Hafið kotta við bakið til stuðnings og undir hægri hné



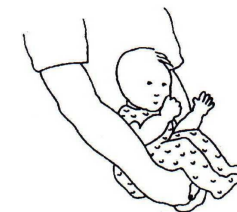
Látið barnið hvíla á öxl sér með höfuð undið til vinstri



Haldið á barninu á grúfu með höfuð undið til vinstri



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



Bóndabeygja



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



Haldið á barni svo teygist á hægri hlið þess og það þurfi að nota vinstri 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 hægri.](#)

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

eftir Unni Guttormsdóttur sjúkráþjálfara (2011)