

# Torcicolo posicional e a importância do exercício de braços

## Conheça Jonathan

### 6 Meses de idade

Jonathan iniciou fisioterapia aos 4 meses, porque a mãe estava preocupada com a cabeça dele que estava inclinada para um lado. Jonathan foi diagnosticado com torcicolo, uma condição comum, que é o encurtamento dos músculos de um lado do pescoço e/ou tronco. Sem tratamento, o torcicolo pode limitar a habilidade de um bebê de alcançar capacidades básicas, como sentar, engatinhar e eventualmente andar. Você pode ver como a linha das costas dele está curvada, devido aos músculos encurtados em um lado. Isto impede que ele aprenda a sentar sozinho. Ele também tem dificuldade para pegar brinquedos com o braço direito.



A fisioterapeuta está ajudando Jonathan, mostrando a ele como é sentar da maneira correta. A mão dela no quadril dele ajuda a mudar o peso, para que ele possa aprender a alcançar e agarrar com ambas as mãos. Os pais de Jonathan também seguiram



de maneira consistente um programa domiciliar recomendado pela fisioterapeuta, que essencialmente "treina novamente" os músculos de Jonathan a melhorar a postura e o controle dos músculos.

### 9 Meses de idade

Aos 9 meses, Jonathan pode sentar sozinho e o encurvamento da coluna está muito reduzido. Ele consegue alcançar as coisas sem perder o equilíbrio, usando o braço direito ou esquerdo. Aqui você pode ver que ele ainda está colocando mais peso no quadril esquerdo.



A fisioterapeuta continua trabalhando para retrainar os músculos de Jonathan, usando as mãos para simular a postura correta. Ela colocou brinquedos estrategicamente ao redor de Jonathan, para ajudá-lo a alcançar os objetos e alongar o corpo, o que melhorará a simetria, força muscular e equilíbrio do bebê.



### 11 Meses de idade

Aos 11 meses, Jonathan agora pode sentar com as costas retas e com o peso distribuído uniformemente em ambos os lados do quadril. A curva, observada aos 6 meses, já não está visível. Ele ainda visitará ocasionalmente uma fisioterapeuta, para que a profissional monitore qualquer recorrência de assimetria na coluna ou no pescoço, que pode potencialmente contribuir depois para uma escoliose.



Observe como Jonathan alcança as coisas livremente, com ambos os braços, movimentando seus membros facilmente para longe do corpo, mantendo seu equilíbrio enquanto fica sentado. Esta é uma importante mudança em apenas quatro meses; antes, ele mantinha o braço direito perto do corpo para ter estabilidade.

