

斜頸寶寶居家運動

- 一、運動 1: 將頭往左側拉 (如圖一) 再把頭轉向右側 (如圖二)
- 二、運動 2: 把頭往左側拉, 再往下 (如圖三)
- 三、每次牽拉時拉到底, 維持十秒鐘再放鬆。運動前, 先按摩右側頸部硬塊處。



右側斜
頸寶寶



往左側拉
圖一



再把頭轉向右側
圖二



把頭往左側拉, 再往下
圖三

四、注意事項：



睡覺時右耳朝上



直抱時左耳貼家長



橫抱時使用左手

【註】本衛教單是針對右側斜頸寶寶, 若您的寶寶是左側斜頸, 請做衛教單中的相反方向動作。

如您對斜頸寶寶居家運動
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____