



Cyngor ar Benelin wedi'i Streifio

Mae penelin wedi'i streifio'n fân anaf cyffredin sy'n effeithio ar blant dan 5 oed. Mae'n digwydd pan fo un o esgyrn blaen y fraich, sef y radiws, yn llithro'n rhannol allan o'r ligament cylch yn y penelin sy'n clymu'r radiws wrth yr asgwrn wrth ei ymyl, sef y wlna. Yn feddygol yr enw ar hyn yw 'lled-ddatgymaliad y pen radiws'.

Beth sy'n achosi penelin wedi'i streifio?

Mae penelin yn cael ei streifio gan nad yw cymalau plant ifanc wedi datblygu'n llawn ac mae'r ligament cylch yn fwy llac yn yr oedran hwn. Yn aml, mae'n digwydd pan gaiff y fraich ei hymestyn neu'i thynnu gyda grym.

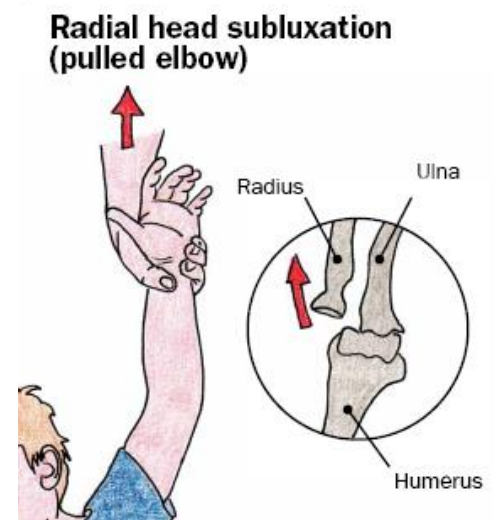
Yn gyffredin dyma sut bydd hyn yn digwydd:-

- Pan fyddwch chi a'ch plentyn yn symud i gyfeiriad gwahanol yn gyflym wrth gydio dwylo
- Codi'ch plentyn yn gafael mewn un llaw
- Tynnu braich trwy lawes wrth wisgo

Gall tynnu, ymestyn, gwingo neu siglo llaw neu blaen braich plentyn yn sydyn ei achosi i lithro, ac yn achlysurol gall ddigwydd ar ôl cwmpo, neu yn achos plentyn bach, wrth rollo dros y fraich.

Beth yw'r symptomau?

Yn gyntaf gallai eich plentyn grio, ymddangos ei fod mewn poen ac mae'n bosibl na fydd yn gallu plygu ei benelin. Weithiau, cywir sŵn 'cracio' neu 'popio'. Gall symud ei fraich wrth yr ysgwydd ond bydd yn gyndyn ei defnyddio, efallai y bydd y fraich yn hongian yn rhydd wrth ei ochr a'r penelin rywfaint ymhlyg. Yn aml nid â'r plentyn yn ofidus ond pan foch yn ceisio symud y fraich.



Sut mae cael diagnosis?

Bydd stori sut y digwyddodd ac archwiliad o fraich eich plentyn yn ein helpu i roi diagnosis i benelin wedi'i streifio. Fel arfer nid oes angen pelydr-X gan nad yw ligament yn ymddangos ar y llun, ac wrth i ni archwilio eich plentyn bydd modd i ni ddweud a yw'r anafiad yn fwy difrifol neu a yw'r fraich wedi'i thorri.

Sut mae ei thrin?

Os yw'n ymddangos bod eich plentyn mewn poen, dylid rhoi lladdwyr poen syml megis Paracetamol neu Ibuprofen iddo. Ar ôl i'r archwiliad ddangos nad oes anaf arall, caiff braich eich plentyn ei symud mewn ffordd benodol er mwyn symud pen y radiws yn ôl i'w le cywir.

Mae hwn yn symudiad cyflym a syml, ond gall achosi moment o anghysur. Yn aml teimlir clic wrth i'r asgwrn symud yn ôl i'w le. Yn fuan ar ôl hyn, dylai eich plentyn allu dechrau symud ei fraich, yn enwedig os tynn tegan ei sylw, ond weithiau gall hyn gymryd ambell awr neu fwy. Po hiraf y bydd y fraich wedi'i lled-ddatgymalu, yr hiraf y bydd hyn yn debygol o gymryd; ond mae pob plentyn yn wahanol.

Fel arfer byddwn yn argymhell y caiff eich plentyn ei weld yn yr Adran Achosion Brys i blant nes y bydd eich plentyn yn dechrau defnyddio ei fraich, ond trafodir y penderfyniad hwn â chi ar y pryd gan fod rhai plant yn fwy tebygol o ymlacio ac o ddefnyddio ei fraich ar ôl iddo fynd adref. Os yw'n ymddangos bod y fraich ychydig yn boenus neu wedi chwyddo, dylech roi lladdwyr poen syml arferol megis Paracetamol neu Ibuprofen nes y bydd yn ei defnyddio mewn ffordd arferol.

Beth yw'r prognosis neu'r canlyniad a ddisgwylir wedi'r driniaeth?

Disgwylir i'ch plentyn wella'n llawn o fewn rhai dyddiau. Os caiff pen y radiws ei symud yn ôl yn llwyddiannus yn syth nid fyddwn yn trefnu ei weld eto. Os credwn ei bod yn debygol bod anaf arall, neu os nad yw'r driniaeth yn llwyddiannus, mae'n bosibl y tynnir llun pelydr-X. Os yw'r pelydr-X yn iawn hefyd y driniaeth wedyn fydd i'r plentyn orffwys ei fraich mewn gwregys am 2–3 diwrnod. Fel arfer bydd y benelin yn gwella ar ei phen ei hun gyda'r driniaeth hon. Os oes gennych unrhyw bryderon nad yw braich eich plentyn yn gwella o fewn 2–3 diwrnod dylech naill ai ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau am archwiliad arall neu drefnu apwyntiad i weld eich meddyg teulu.

Oes unrhyw gymhlethdodau posibl?

Mae'n eithriadol anaml i benelin wedi'i streifio arwain at niwed hirdymor.

Atal

I atal hyn rhag digwydd, y peth gorau i'w wneud yw osgoi gemau siglo a thynnu neu godi eich plentyn wrth ei law. Defnyddiwch ran uchaf y fraich neu'r ceseiliau i'w godi. Cofiwch addysgu pobl eraill (megis mam-guod a thad-cuod a gweithwyr gofal plant) i wneud yr un peth.

Os ydych yn poeni am gynnydd eich plentyn, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau perthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

**Adran Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr:
01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):
01495 363818**

Cyfeiriadau:

<https://patient.info/doctor/radial-head-subluxation>

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**