

## Cyngor ar gyfer Clun Lidiog

Mae eich plentyn wedi cael ei asesu ac wedi cael diagnosis o Glun lidiog. Mae hwn yn gyflwr cyffredin mewn plentynod, sy'n achosi symptomau megis poen yn y glun a chloffni.

Mae meddygon weithiau'n cyfeirio at y glun lidiog fel Synofitis Dros Dro.

### **Beth sy'n achosi Clun Lidiog?**

Mae'r cyflwr yn datblygu pan fydd y leinin sy'n gorchuddio cymal y glun (y bilen synofaidd) yn llidiog ac yn chwyddo, ond mae achos y llid yn ansicr.

Mewn rhai achosion, gall clun lidiog ddigwydd yn dilyn haint firaol megis annwyd, dolur gwddw neu'r dolur rhydd a chwydu. Mae llawer o arbenigwyr yn meddwl bod y bilen synofaidd yn y glun yn mynd yn llidiog yn sgil cymhlethdod sy'n perthyn i'r haint. Fodd bynnag, nid oes tystiolaeth gadarn i ategu'r theori hon.

### **Ar bwy mae hyn yn effeithio?**

Gall clun lidiog effeithio ar ferched a bechgyn o unrhyw oedran, ond gan amlaf bydd yn digwydd rhwng pedair a deg oed. Mae'r cyflwr yn effeithio ar ddwywaith yn gymaint o fechgyn na merched.

### **Pa symptomau a all ddangos ac a yw'n ddifrifol?**

Mae'n bosibl y bydd y plentyn yn gloff neu'n ei chael hi'n anodd cerdded neu sefyll ac efallai y bydd yn cwyno am boen yn y glun, y forddwyd, y glun neu'r pen-glin. Fel arfer ni fydd ond yn effeithio ar un ochr. Mewn plant iau, nad ydynt yn siarad eto, mae'n bosibl mai'r unig symptom fydd crio yn y nos.

Fel rhiant, gall fod yn bryderus iawn os caiff eich plentyn ddiagnosis o glun lidiog ac mae'n ei chael hi'n anodd cerdded. Fodd bynnag, fel arfer mae'r cyflwr yn un byrhoedlog ac nid oes angen triniaeth benodol yn rhan fwyaf yr achosion.

## **Sut byddwn yn trin Clun Lidiog?**

Bydd clun lidiog yn gwella ei hun mewn 1 neu 2 wythnos ac nid yw'n peri problemau hir-dymor. Gallwch fel arfer ofalu am eich plentyn gartref.

Fel arfer, nid yw'r boen yn ddifrifol, ond gall eich plentyn fod yn gyndyn i roi pwysau ar y goes lidiog. Argymhellir gorffwyso yn y gwely nes y bydd y symptomau poenus yn mynd. Aiff eich plentyn i'r ystum mwyaf cyfforddus yn naturiol.

Bydd rhagor o achosion yn effeithio ar nifer fechan o blant â chlun ludiog. Fodd bynnag, fel arfer daw'r achosion hyn yn llai aml ac yn y pen draw byddant yn diflannu pan fo'r plentyn yn hŷn.

Dyma rai pethau y dylech eu gwneud ac na ddylech eu gwneud wrth ofalu am eich plentyn gartref.

<b>Pethau dylai eich plentyn eu gwneud</b>	<b>Pethau na ddylech eu gwneud</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sicrhau ei fod yn gorffwys ei goes nes y bydd yn teimlo'n well – ei gadw gartref o'r ysgol feithrin neu'r ysgol nes y bydd yn well.</li><li>• Cymryd Ibuprofen/Paracetamol, gallwch eu prynu dros y cownter mewn fferyllfa neu siop leol, i leddfu poen.</li><li>• Bydd Ibuprofen yn benodol yn lleihau'r llid; ewch i unrhyw apwyntiad dilynol a argymhellir gan eich meddyg/nyrs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gadael i'ch plentyn wneud unrhyw weithgaredd a allai roi llawer o straen ar ei glun am o leiaf 2 wythnos – gall fynd yn ôl i'w weithgareddau arferol pan fydd yn teimlo'n well. Mae nofio'n ffordd dda o gyfnerthu'r cymal a chychwyn symud eto.</li></ul> <p>Osgowch roi'r canlynol i'ch plentyn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aspirin</li><li>• Ibuprofen os oes Asthma arno</li></ul>

**Cysylltwch â'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol am ragor o gyngor yn yr achosion canlynol:**

- Nid yw'n cychwyn gwella mewn 2 neu 3 diwrnod nac yn gwella'n llwyr ymhen wythnos;
- Mae'r plentyn yn fwyfwy gwael (e.e. ddim eisiau bwyta, mynd yn fwy cysglyd)
- Mae'n datblygu gwres sydd dros 38°C neu mae'n boeth ac yn crynu.
- Os yw poen eich plentyn yn gwaethygu'n sylweddol.
- Os aiff y glun neu'r goes yn goch, cynnes neu'n chwyddo.
- Os yw'n mynd yn llidiog
- Os daw'r boen yn ôl ar ôl iddi fynd.
- Os oes gennych chi unrhyw bryderon eraill.

**Os ydych yn poeni am gynnydd eich plentyn, neu os nad yw wedi gwella o fewn 2 - 3 diwrnod, cyngorwn eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu neu ewch yn ôl i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.**

**Os oes unrhyw bryderon gennych ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r 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 363318**

**Cyfeiriadau:**

<http://www.nhs.uk/conditions/irritable-hip/Pages/Introduction.aspx>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/conditions/irritable-hip>

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