# Cyngor ar Glun Lidus

Mae eich plentyn wedi cael ei asesu ac wedi cael diagnosis o Glun lidus. Mae hwn yn gyflwr cyffredin mewn plentyndod, sy’n achosi symptomau megis poen yn y glun a chloffni.
Weithiau mae meddygon yn cyfeirio at glun lidus fel Synovitis Dros Dro.

## Beth sy’n achosi Clun Lidus?

Mae'r cyflwr yn datblygu pan fydd y leinin sy'n gorchuddio cymal y glun (y bilen synofaidd) yn mynd yn llidus. Nid yw’r hyn sy’n achosi’r llid yn amlwg.
Mewn rhai achosion gall clun lidus ddilyn haint firaol fel annwyd, dolur gwddf, neu ddolur rhydd a chwydu.
Barn nifer o arbenigwyr yw bod cymhlethdod mewn perthynas â’r haint yn achosi llid ym mhilen synofaidd y glun. Fodd bynnag, nid oes tystiolaeth gadarn i gefnogi'r ddamcaniaeth hon.

## Pwy sy'n cael eu heffeithio?

Gall clun llidus effeithio ar fechgyn a merched o bob oed ond mae'n fwy cyffredin ymysg plant rhwng 4 a 9 oed. Mae'r cyflwr yn effeithio ar ddwywaith cymaint o fechgyn na merched.

## Pa symptomau a allai fod ganddynt ac a yw'r cyflwr yn un ddifrifol?

Mae'n bosibl y bydd y plentyn yn gloff ac yn ei chael hi’n anodd cropian neu sefyll. Gallant hefyd gwyno am boen yn y glun, y gafl, neu'r pen-glin. Fel arfer dim ond un ochr sy'n cael ei heffeithio. Ymysg plant iau nad ydynt yn gallu siarad, efallai mai'r unig symptom amlwg yw crio yn ystod y nos.

Os yw plentyn yn cael diagnosis o glun llidus ac yn cael trafferth cerdded gall fod yn gyfnod gofidus iawn i’r rhieni. Fodd bynnag, nid yw’n gyflwr sy’n para’n hir o gwbl, ac nid oes angen unrhyw driniaeth benodol gan amlaf.

## Sut mae trin Clun Lidus

Mae clun lidus fel arfer yn gwella ar ei phen ei hun ymhen 1 neu 2 wythnos ac nid yw'n achosi problemau parhaol. Fel arfer gallwch ofalu am eich plentyn gartref.

Nid yw poen clun yn fater ddifrifol fel arfer, ond efallai y bydd eich plentyn yn amharod i roi pwysau ar y goes yr effeithir arni. Argymhellir y dylid gorffwys yn y gwely nes bydd y boen wedi gwella. Bydd eich plentyn yn naturiol yn dod o hyd i'r lleoliad mwyaf cyfforddus drosto'i hun.

Mae nifer fechan o blant sy'n dioddef â chlun lidus yn cael yr un broblem eto. Fodd bynnag, mae hyn fel arfer yn digwydd yn llai aml ac yn dod i ben pan fydd y plentyn yn hŷn.

Wrth ofalu am eich plentyn gartref dyma rai o'r pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud

| Pethau y dylech eu gwneud | Pethau na ddylech eu gwneud |
| --- | --- |
| • Sicrhewch eu bod yn gorffwys eu coes nes eu bod yn teimlo'n well - peidiwch â'u hanfon i'r feithrinfa neu'r ysgol nes y byddant wedi gwella<br>• Rhoi Ibuprofen/Paracetamol, gellir eu prynu dros y cownter o fferyllfa leol neu siopau lleol, i leddfu poen.<br>• Bydd ibuprofen yn lleihau'r llid<br>• Mynychu unrhyw apwyntiadau dilynol a argymhellir gan eich meddyg neu nyrs. | • Gadael iddynt wneud gweithgareddau a allai roi llawer o straen ar eu clun am o leiaf 2 wythnos - gallant gychwyn gwneud eu gweithgareddau arferol yn raddol unwaith y byddant yn teimlo'n well. Mae nofio'n ffordd dda o gryfhau'r cymal a sicrhau eu bod yn symud eto<br>Ceisiwch osgoi rhoi Asprin i'ch<br>• plentyn<br>• Ibuprofen os oes ganddynt Asthma. |

**Os ydych yn poeni o gwbl am eich plentyn, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys:**
**Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**

**Cysylltwch â'r Adran Achosion Brys (nid Uned Mân Anafiadau) yn Ysbyty Athrofaol y Faenor am gyngor pellach, Os:**

- nad yw'ch plentyn yn dechrau gwella mewn 2 neu 3 diwrnod ac os nad yw'n gwella'n llwyr mewn wythnos
- yw'ch plentyn yn mynd yn anhwylus ynddynt eu hunain (er enghraifft - ddim eisiau bwyta neu'n fwy cysglyd)
- yw'ch plentyn yn datblygu tymheredd o $38^{0}$C neu fwy neu'n mynd yn boeth ac yn crynu
- bydd poen eich plentyn yn gwaethygu'n sylweddol

- byddwch yn gweld cochni, cynhesrwydd neu chwyddo dros y glun neu'r goes
- bydd eich plentyn yn mynd yn anniddig
- yw’r boen yn diflannu yna’n dod yn ôl
- oes gennych unrhyw bryderon eraill

**Os ydych yn pryderu am gynnydd eich plentyn, neu os nad ydynt wedi gwella o fewn 2- 3 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu** fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid Uned Mân Anafiadau).

**Cyfeiriadau:**

Poen clun mewn plant (clun llidus) - GIG
Scenario: Management of acute childhood limp | Management | Acute childhood limp | CKS | NICE

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