Cyngor ar Benelin wedi'i streifio

Mae penelin wedi'i streifio’n fân anaf cyffredin sy'n effeithio ar blant o dan bum mlwydd oed. Mae'n digwydd pan fydd un o esgyrn y fraich, sef y radiws, yn llithro'n rhannol allan o ligament siâp cylch wrth y benelin. Y ligament yma sy'n glynu'r radiws i'r asgwrn agosaf ato, sef yr wlna. Y term meddygol am hyn yw 'lled-ddatgymaliad pen y radiws'.

Beth sy'n achosi penelin wedi'i streinio?

Mae penelin yn streinio am nad yw cymalau plant ifanc wedi'u datblygu'n llwyr ac mae'r ligament siâp cylch yn llac ymysg plant yr oedran yma. Fel arfer, mae'r fraich wedi'i hymestyn neu ei thynnu i gyfeiriad hyd y fraich. Fel arfer mae hyn yn digwydd pan:

- Fyddwch chi a'ch plentyn yn symud i gyfeiriadau gwahanol yn gyflym wrth ddal dwylo
- Codi eich plentyn ag un law
- Tynnu braich trwy lewys wrth wisgo

Gall tynnu, ymestyn, hercio’n sydyn neu siglo llaw neu ran isaf braich y plentyn achosi iddo lithro. O bryd i’w gilydd gall hyn hyd yn oed ddigwydd ar ôl cwymp neu, ymysg plant iau, wrth rolio drosodd ar y fraich.

Beth yw'r Symptomau?

Efallai y bydd eich plentyn yn crio yn y lle cyntaf, yn ymddangos fel pe bai mewn poen ac yn methu â phlygu ei benelin yn llwyr. Weithiau clywir sŵn 'crac' neu 'pop'. Gallant symud eu braich wrth yr ysgwydd ond byddant yn amharod i'w defnyddio, ac efallai y bydd yn hongian yn llac wrth eu hochr gyda'r benelin wedi’i phlygu. Yn aml, ni fyddant yn cynhyrfu wedi hyn oni bai eich bod yn ceisio symud y fraich.

Sut mae gwneud diagnosis?

Bydd eglurhad o sut y digwyddodd yr anaf ac archwiliad o fraich eich plentyn yn ein helpu i wneud diagnosis o benelin wedi'i streifio. Nid oes angen pelydr-X fel arfer oherwydd nid yw ligamentau yn ymddangos ar belydr-x. Pan fyddwn yn archwilio'ch plentyn, byddwn yn gallu penderfynu a oes gan eich plentyn anaf mwy difrifol neu doriad i'r fraich.

Sut mae'n cael ei drin?

Os yw'n ymddangos bod eich plentyn mewn poen, dylid rhoi cyffuriau lleddfu poen syml iddo fel paracetamol neu ibuprofen. Os bydd yr archwiliad yn dangos nad oes unrhyw anaf arall, bydd angen symud braich eich plentyn ar unwaith mewn modd penodol er mwyn symud pen yr asgwrn radiws yn ôl i'r lleoliad cywir.

Mae hwn yn symudiad cyflym a syml ond gall achosi eiliad o anghysur. Yn aml, teimlir clic wrth i'r asgwrn lithro'n ôl i'r lle cywir. Yn fuan ar ôl hyn, fe ddylai'ch plentyn allu dechrau defnyddio ei fraich, yn enwedig os yw ei feddwl ar chwarae gyda thegan, ond weithiau gall hyn gymryd ychydig oriau neu fwy. Po hiraf yr oedd y fraich wedi'i lled-ddatgymalu, yr hiraf y mae hyn yn debygol o'i gymryd, ond mae pob plentyn yn wahanol.
Rydym fel arfer yn cynghori fod y plentyn yn aros i gael ei arsylwi yn yr Adran Achosion Brys (ED) neu'r Uned Mân Anafiadau (MIU) nes y byddant wedi dechrau defnyddio eu braich, ond bydd y penderfyniad hwn yn cael ei drafod gyda chi ar y pryd, gan fod rhai plant yn fwy tebygol o ymlacio a dechrau ei defnyddio ar ôl iddynt fynd adref. Os yw'r fraich yn ymddangos ychydig yn ddolurus neu'n chwyddedig ar ôl iddi gael ei thrin, dylech roi cyffuriau lleddfu poen syml fel paracetamol neu ibuprofen nes eu bod yn ei defnyddio fel arfer.

Beth yw'r prognosis neu ganlyniad disgwyliedig yn dilyn triniaeth?

Disgwylir i'ch plentyn wella'n llwyr o fewn ychydig ddyddiau. Os yw'r driniaeth yn llwyddiannus ar unwaith, ni fyddwn yn trefnu i'w gweld eto. Os ydym yn credu ei bod yn debygol fod gan y plentyn anaf arall, neu os nad yw'r driniaeth yn llwyddiannus, mae'n bosibl y byddwn yn cymryd pelydr-X.
Os yw'r pelydr-X hefyd yn normal, y driniaeth fydd gorffwys braich eich plentyn mewn sling am 2—3 diwrnod. Mae'r benelin fel arfer yn gwella ar ei phen ei hun gyda'r driniaeth hon. Os oes gennych unrhyw bryderon nad yw braich eich plentyn wedi gwella o fewn 2-3 diwrnod dylech fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (neu eich Adran Achosion Brys lleol) ac nid yr Uned Mân Anafiadau i gael archwiliad pellach. Gallech hefyd wneud apwyntiad i weld eich meddyg teulu.

A oes unrhyw gymhlethdodau posibl?

Mae'n anghyffredin iawn i benelin wedi'i streifio arwain at unrhyw ddifrod tymor hir.

Atal

Er mwyn atal hyn rhag digwydd, mae'n well osgoi gemau siglo a thynnu neu godi'ch plentyn â'u llaw. Defnyddiwch ran uchaf breichiau'r plentyn neu eu ceseiliau i'w codi. Cofiwch ddysgu eraill (fel neiniau a theidiau a gweithwyr gofal plant) i wneud yr un peth.

Os ydych yn pryderu am gynnydd eich plentyn, neu os nad ydynt wedi gwella o fewn 2 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:

Radial Head Subluxation | Doctor

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

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