

Gwybodaeth i Gleifion

Coesau Bachog a Phengliniau Cam

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae coesau bachog a phengliniau cam yn rhan arferol o dyfu a datblygiad pob plentyn. Dim ond nifer fach iawn o blant sydd angen triniaeth. Wrth dyfu, mae'r rhan fwyaf o blant yn mynd drwy gyfnodau o goesau bachog a phengliniau cam. Ni fydd cael coesau bachog a phengliniau cam yn effeithio ar allu plentyn i grobian, cerdded, rhedeg neu chwarae. Bydd symptomau coesau bachog neu bengliniau cam a welir yn y rhan fwyaf o blant yn gwella'n naturiol wrth iddynt brifio.



Mae'r canlynol yn egluro'r patrwm twf a datblygu arferol ar gyfer plant, o enedigaeth i 10 oed:

- Mae coesau plant yn fachog i gychwyn o enedigaeth i 18 mis oed, sy'n aml yn achosi i blant bach gerdded gyda'u pengliniau ar wahân.
- Mae'r coesau fel arfer yn sythu rhwng 1½ a 2½ oed.
- Erbyn 3 i 4 oed, bydd coesau'r plentyn fel arfer yn datblygu i safle pengliniau cam.
- Erbyn 8 i 10 oed, bydd coesau'r plentyn wedi sythu eto i'r hyn sy'n debygol o fod eu safle parhaol.

Coesau bachog

Coesau bachog (genu varum) yw pan fydd pengliniau'r plentyn yn datblygu tuag allan ac mae'r pigyrnau'n cyffwrdd.

Mae'n gyffredin mewn babanod a phlant bach, yn enwedig pan fyddant yn dechrau cerdded yn gynnar neu dros bwysau.

Mae fel arfer yn gwella'n naturiol erbyn 2½ oed.

Weithiau, gall plant sydd â choesau bachog gerdded gyda'u bysedd traed yn pwyntio tuag at i mewn, baglu mwy neu ymddangos yn fwy trwsgl na phlant eraill o'u hoedran.

Nid yw coesau bachog yn boenus fel arfer ac nid ydynt yn achosi unrhyw broblemau.

Pryd i geisio cyngor?

- Os mai dim ond un goes sy'n bachu.
- Os yw'r bachu'n gwaethygu gydag amser.
- Os yw'r plentyn yn dechrau cerdded yn gloff.
- Os yw'r plentyn yn cwyno am boen yn ei glun neu gliniau.
- Os nad yw'r broblem wedi'i datrys yn naturiol erbyn 3 oed.
- Os oes hanes o'r llechau neu glefyd Blount yn y teulu.
- Os yw'r plentyn yn fyr iawn am ei oedran (islaw'r pumed canradd).



Pa driniaeth fydd ei hangen ar y plentyn?

- Fel arfer, ni fydd angen unrhyw driniaeth ar y plentyn ar gyfer coesau bachog.
- Nid yw coesau bachog yn cyfyngu ar unrhyw weithgareddau'r plentyn.
- Weithiau gellir cyfeirio'r plentyn at ymgynghorydd orthopaedig os oes unrhyw bryderon eraill.

Pengliniau cam

- Pengliniau cam (genu valgum) yw lle mae'n ymddangos bod pengliniau plentyn yn mynd tuag at i mewn ac mae bwlch mawr rhwng ei bigyrnau.
- Gall plentyn gael pengliniau cam o 3 oed, ond mae'n fwy cyffredin pan fydd yn tua 4 oed.
- Mae fel arfer yn gwella'n naturiol erbyn 8-10 oed.
- Nid yw pengliniau cam yn boenus fel arfer ac nid ydynt yn achosi unrhyw broblemau.
- Mae pengliniau cam fel arfer yn gwella'n naturiol heb unrhyw driniaeth. Nid oes unrhyw dystiolaeth bod bresys, esgidiau neu ymarferion arbennig o ddefnydd.

Pryd i geisio cyngor?

- Os yw'r bwlch rhwng pigyrnau'r plentyn yn fwy na 7cm pan fydd yn sefyll gyda'i gliniau ynghyd.
- Os yw'r plentyn yn dioddef poen yn rheolaidd.
- Os yw'r plentyn yn cerdded yn gloff.
- Os yw'r broblem yn gwaethygu.
- Os mai dim ond un goes sy'n cael ei heffeithio.
- Os yw'r plentyn yn datblygu pengliniau cam yn 1 oed.
- Os nad yw'r broblem wedi'i datrys yn naturiol erbyn 8-10 oed.
- Os ydych chi'n pryderu am ddatblygiad eich plentyn.



Pa driniaeth fydd ei hangen ar y plentyn?

- Fel arfer, ni fydd angen unrhyw driniaeth ar y plentyn ar gyfer pengliniau cam.
- Nid yw pengliniau cam yn cyfyngu ar unrhyw weithgareddau'r plentyn.
- Weithiau gellir cyfeirio'r plentyn at ymgynghorydd orthopaedig os oes unrhyw bryderon eraill.

Ffynonellau:

Partneriaid Orthopedeg a Llawdriniaeth Sgoliosis Plant, Partneriaeth Atebolrwydd Cyfyngedig (<https://www.chortho.com>)

Amrywiolyn Osgo Arferol yn y Blynyddoedd Cynnar; Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Lluniau: pob llun drwy gwrteisi

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