**Gwybodaeth ar gyfer Cleifion**

# Torticollis Cyhyrol Cynhenid Ochr-Chwith

**Gwasanaeth Ffisiotherapi**

## Beth yw e?

Daw'r gair torticollis o'r Lladin am "wddf troellog". Yn achos babanod ifanc, mae hyn oherwydd ffibrosis (neu galedu) o fewn un o gyhyrau hir y gwddf (cyhyr sternocleidomastoid) ar ochr chwith eu gwddf. Dyma'r cyhyr hir sy'n mynd o'r penglog yn union y tu ôl i'r glust yn groeslinol i lawr i flaen y gwddf. Mae wedi ei gysylltu i'r clafícl (pont yr ysgwydd) a'r sternwm (asgwrn y frest). Ni ddeellir beth yn union sy'n achosi torticollis.

## Beth sy'n digwydd i'r cyhyr?

Mae caledu yn ymddangos yn y cyhyr, fel arfer o fewn ychydig wythnosau cyntaf bywyd. Gall y caledu yma chwyddo dros y mis nesaf. Ar ôl tri i bedwar mis, mae fel arfer yn diflannu. Os na chaiff heb ei drin, gall y cyhyr fyrhau ac achosi gogwydd pen a symudiad cyfyngedig o'r gwddf.

Mewn achosion mwy difrifol, gall siâp y pen a'r wyneb gael ei effeithio. Fodd bynnag, os caiff ei reoli'n gynnar mewn bywyd gyda chyngor gan ffisiotherapydd, dylai'r cyhyr adfer. Dylai'r babi wedyn allu dal ei ben yn syth a'i droi i'r ddau gyfeiriad yr un mor hawdd.

## Sut y caiff ei drin?

- Bwriad triniaeth yw ymestyn y cyhyr tynn a helpu cyhyrau'r gwddf i weithio yn y ffordd arferol.
- Bydd y ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ymestyn y cyhyr tynn yn ysgafn sawl gwaith y dydd.
- Mae'n bwysig i'r babi gael ei fwydo ac i fod yn hapus pan fydd yn gwneud yr ymarferion ymestyn, ac i'r babi a'r rhiant fod yn ymlaciedig. Ni fydd triniaeth yn niweidio'r babi, ond gall fod yn anghyfforddus a gallai brotestio o gael ei ddal yn llonydd. Gallai canu yn ystod yr ymarferion ymestyn helpu.
- Cynhaliwch driniaeth gyda'ch babi'n ddiogel ar arwyneb gwastad.

## Triniaeth ar gyfer Torticollis CHWITH

Mae eich babi'n tueddu i ddal ei wddf gwddf gyda'r glust chwith i lawr i'r ysgwydd chwith ac yn troi i edrych i'r dde. Mae hyn oherwydd y tyndra yn y cyhyr sternocleidomastoid yn ochr chwith y gwddf.
Mae angen annog y babi i ddal ei ben yn syth ac edrych tuag at y chwith fel y dangosir yn y llun hwn:

## Ymestyniadau

Daliwch bob ymestyn am ____ eiliad, fel y dangoswyd gan eich Ffisiotherapydd, a gwnewch hyn ____ o weithiau. Gwnewch hyn bob tro rydych yn newid cewyn os yw'n bosibl (neu o leiaf 4 gwaith y dydd).

## Ymestyn 1 – Troi i'r ochr chwith

Rhowch eich babi i orwedd ar ei gefn a gosodwch ei ben yn syth (nid yn gogwyddo i lawr tuag at ei glust chwith). Anogwch eich babi i droi ei ben tuag at y chwith i edrych ar rywbeth (e.e. tegan sŵn). Gosodwch un o'ch dwylo ar ei frest (nid yn unig ar ei ysgwydd) i rwysto'r corff rhag troelli. Rhowch eich llaw arall ar ochr dde pen y babi a defnyddiwch bwysedd ysgafn i'w helpu i droi ychydig pellach tuag at y chwith. Gall fod yn ddefnyddiol canu i'ch babi tra'n gwneud hyn.

## Ymestyn 2 – Gogwyddo i'r ochr dde

Gosodwch ben eich babi'n ysgafn yn y canol (cystal ag y gallwch). Cwpanwch ran uchaf ei ben gydag un llaw. Gosodwch eich llaw arall ar yr ysgwydd chwith i'w chadw'n llonydd. Canwch neu siaradwch â'ch babi i'w annog i edrych ar eich wyneb. Gogwyddwch ben eich babi i'r dde, fel bod ei glust dde yn mynd tuag at ei ysgwydd dde.

## Gweithgareddau Eraill

1. Rhowch gwtsh i'ch babi fel bod ei ben yn troi tuag at y chwith.

2. Anogwch eich babi i droi ei ben i'r chwith i edrych ar bobl, a gosodwch degannau i'r chwith ohono.

3. Cariwch eich babi yn y safle hwn gyda'i ben yn gogwyddo i'r dde.

4. Pan fydd yn gorwedd ar ei gefn i chwarae, ceisiwch ddefnyddio gobennydd V i osod pen eich babi'n syth.

5. Anogwch chwarae wedi'i oruchwylio tra'n gorwedd ar ei fol bob dydd, ond dylai eich babi gysgu ar ei gefn heb obennydd.

6. Cyfyngwch yr amser a dreulir mewn sedd car i amser teithio yn unig.

7. Tra'n eistedd yn chwarae gyda chi am gyfnodau byr o amser mewn cadair babi, ceisiwch ddefnyddio tywel wedi'i rowlio i fyny i gynorthwyo gwddf y babi mewn safle sythach. (Peidiwch â gadael unrhyw beth mewn cadair babi, crud neu sedd car tra bod eich babi heb oruchwyliaeth neu'n cysgu oherwydd y risg o dagu.)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, gofynnwch i'ch Ffisiotherapydd.

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