Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth ar gyfer Cleifion

Torticollis Cyhyrol Cynhenid Ochr Chwith

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw hyn?

Daw'r gair torticollis o'r geiriau Lladin sydd yn golygu "gwddf tro". Mae hyn yn digwydd i fabanod ifanc oherwydd ffibrosis (neu galedu) o fewn un o'r cyhyrau hir (cyhyr sternocleidomastoid) ar ochr chwith y gwddf. Dyma'r cyhyr hir sydd yn mynd o'r benglog ychydig y tu ôl i'r glust yn groeslinol i lawr i flaen y gwddf. Mae wedi'i gysylltu â phont yr ysgwydd a'r sternwm (asgwrn y frest). Nid ydym yn gwybod union achos torticollis.

Beth sy'n digwydd i'r cyhyr?

Mae'r cyhyr yn caledu, fel arfer o fewn ychydig wythnosau cyntaf bywyd y babi. Gall y caledu hwn ehangu yn ystod y mis canlynol. Mae'n diflannu fel arfer ar ôl rhyw dri neu bedwar mis. Os na chaiff ei drin, gall y cyhyr fyrhau gan achosi gogwydd yn y pen a chyfyngu symudiadau'r gwddf.

Mewn achosion mwy difrifol gall siâp y pen a'r wyneb gael ei effeithio. Fodd bynnag, os caiff ei reoli'n gynnar, drwy ddilyn cyngor gan ffisiotherapydd, dylai'r cyhyr wella. Yna dylai'r babi fod yn gallu dal ei ben yn syth a'i droi i'r ddau gyfeiriad yn yr un modd.

Sut mae trin hyn?

- Nod y driniaeth yw ymestyn y cyhyrau tynn a helpu cyhyrau'r gwddf i weithio'n iawn.
- Bydd y ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ymestyn y cyhyr tynn yn ofalus sawl gwaith y dydd.
- Mae'n bwysig bod y babi wedi cael ei fwydo ac yn hapus wrth iddo/iddi wneud yr ymarferion ymestyn, a bod y babi a'r rhiant yn ymlacio. Ni fydd y driniaeth yn niweidio'r babi, ond gall fod yn anghyfforddus a gall ef/hi brotestio wrth gael ei ddal yn llonydd. Gall canu yn ystod yr ymarferion helpu.
- Gwnewch yr ymarferion pan fydd eich babi wedi'i osod yn ddiogel ar safle gwastad.

Trin Torticollis ochr CHWITH

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



Ymarferion Ymestyn

Daliwch bob ymestyniad am _____ eiliad, fel y mae eich Ffisiotherapydd wedi dangos i chi wneud, a gwnewch hyn _____ gwaith. Gwnewch hyn bob tro y byddwch yn newid clwt os yn bosibl (neu o leiaf 4 gwaith y dydd).

Ymarfer ymestyn 1 – Troi i'r chwith

Rhowch eich babi i orwedd ar ei gefn a gosodwch ei ben yn syth (fel nad yw'n gogwyddo i lawr tuag at y glust chwith). Anogwch ef/hi i droi ei ph/ben tua'r chwith i edrych ar rywbeth (e.e. tegan swnllyd). Rhowch un o'ch dwylo ar ei f/brest (nid ar ei h/ysgwydd yn unig) i atal ei g/chorff rhag troi. Rhowch eich llaw arall ar ochr dde pen y babi a gan ddefnyddio pwysau ysgafn, helpwch ef i droi ychydig ymhellach i'r chwith. Gall canu i'ch babi wrth wneud hyn fod yn ddefnyddiol.



Ymarfer ymestyn 2 – Pwyso i'r ochr dde

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



Gweithgareddau Eraill



1. Magwch y babi fel bod ei ben yn troi tua'r chwith

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

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



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

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

6. Cyfyngwch yr amser y bydd yn treulio mewn sedd car. Rhowch y babi yn y sedd dim ond tra'n teithio.

7. Tra'n eistedd ac yn chwarae gyda chi am gyfnodau byr mewn cadair fabi, ceisiwch ddefnyddio lliain wedi'i rolio fyny i gynnal gwddf y babi mewn safle sydd yn fwy syth. (Peidiwch â gadael unrhyw beth mewn cadair fabi, crud na sedd car os nad yw eich babi yn cael ei oruchwylio neu os yw'n cysgu, oherwydd perygl y bydd yn mygu)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, mae croeso i chi holi'ch Ffisiotherapydd.

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