

Gwybodaeth i Gleifion
Parllys Plecsws Breichiol Obstetreg
(Erbs Palsy)
Gwybodaeth i Ysgolion o ran
Addysg Gorfforol a Gwersi
Chwaraeon

Beth yw e?

Mae'r plecsws breichiol yn rhwydwaith o 5 nerf sy'n dod o linyr asgwrn y cefn i'r gwddf i mewn i'r fraich. Trwy'r nerfau hyn mae'r ymennydd yn anfon signalau trydanol i gyhyrau a croen y fraich a'r llaw. Mae pob nerf yn rhoi symudedd a theimlad i rannau penodol o'r fraich a'r llaw.

Mae Parllys Plecsws Breichiol Obstetreg, neu Erbs Palsy, yn digwydd yn sgil difrod i'r nerfau hyn. Mae'n digwydd yn ystod genedigaeth, os bydd ysgwydd y babi yn sownd ym mhelfis y fam ar ôl i'r pen ddod allan. Ar y cam hwn, mae'n bwysig iawn i'r babi gael ei eni'n gyflym er mwyn osgoi difrod i'r ymennydd oherwydd diffyg ocsigen. Er mwyn rhyddhau'r ysgwydd, gellir defnyddio amrywiaeth o symudiadau a gallan nhw arwain at ddifrod i nerfau'r fraich.

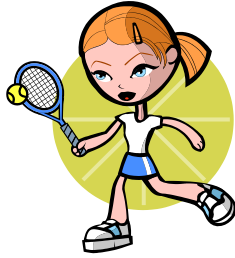
Ni all nerfau sydd wedi'i difrodi drosglwyddo'r signalau trydanol hyn o'r ymennydd ac felly ni fydd y cyhyrau a reolir gan y nerf yn gweithio a bydd y croen y mae'r nerf sydd wedi'i anafu yn ei gyflenwi yn colli teimlad.

Er y bydd y rhan fwyaf o nerfau'n gwella dros amser (weithiau bydd angen llawdriniaeth), bydd gan rai plant wendid parhaus mewn cyhyrau penodol. Mae'n bosibl felly na fyddan nhw'n gallu symud y fraich yn llawn, ac y bydd y cyhyrau'n dynn, gan ddibynnu ar sut maen nhw'n gwella.

Awgrymiadau ar gyfer Gwersi a Gemau Addysg Gorfforol

Dylai myfyrwyr â PPBO gael eu hannog i ymuno ag Addysg Gorfforol, gemau a gweithgareddau awyr agored, hyd yn oed os oes rhaid addasu'r dasg, gyda'r nod o ddatblygu eu sgiliau modur dros amser. Dylid eu hannog i gynnwys y fraich y mae'r cyflwr yn effeithio arni lle bynnag y bo modd mewn gweithgareddau sy'n cynnwys y dwylo, ond does dim disgwyl y bydd y llaw/fraich byth mor effeithiol â'r llall.

Wrth gyflwyno sgiliau newydd sydd angen dehurwydd, mae'n syniad da gwneud hynny'n raddol, a gyda sensitifrwydd a gwahaniaethu yn ôl yr angen, gan sicrhau diogelwch y plentyn a'i gyfoedion.



Efallai y bydd angen amser ychwanegol ar blant i wisgo a dadwisgo, yn enwedig os na fydd y llaw yn medru ymdrin â dillad a botymau ac ati yn hawdd. Efallai bydd angen cymorth arnyn nhw gyda dillad, esgidiau, botymau neu lasys. Mae esgidiau gyda chaeadau felcro neu lasys yn aml yn gallu bod yn opsiwn ddefnyddiol i annog annibyniaeth.

- **Cydbwysedd / Rhedeg:** Gall diffyg gallu symud y fraich yn ddigymell amharu ar gydbwysedd neu gyflymder rhedeg. Efallai na fydd y plentyn yn gallu achub ei hun yn effeithiol pe bai'n baglu ac yn disgyn. Defnyddiwch fatiau diogelwch wrth weithio uwchben lefel y llawr.



- Mae'n bosibl addasu gweithgareddau taflu / dal drwy newid maint, pwysau neu ddeunydd y bêl.
- **Dylid osgoi codi pwysau neu gario gwrthrychau trwm iawn fel meinciau Addysg Gorfforol hir** i osgoi anafu ysgwydd ansefydlog.
- **Dylid osgoi gweithgareddau hongian a dringo** gan fod siawns fach y bydd yr ysgwydd yn cael ei thynnu o'i lle.
- Dylid goruchwyllo gweithgareddau sy'n gofyn am nerth gydiol. **Efallai bydd angen addasu racedi, batiau a ffyn hoci** drwy lapio'r handlen gyda deunydd ychwanegol os nad oes gan y plentyn llawer o nerth yn y llaw ar gyfer dal pethau.



- **Mae nofio** yn gamp ardderchog er bod angen addasu rhai strociau.



Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r ffisiotherapydd a enwir isod a fydd yn hapus i'ch cynghori.

Enw'r ffisiotherapydd:.....

Lleoliad:

Rhif ffôn cyswllt:

Cyfeirnod:

Association of Paediatric Chartered Physiotherapist- Obstetric Brachial Plexus Palsy: Canllaw i Reoli

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