

**Triniaeth Ponseti ar gyfer Talipes  
Equino Varus (Troed Mewndro)  
Cynhenid (TEVC)**

Mae Talipes Equino Varus Cynhenid yn annormaledd datblygiadol y droed. Weithiau mae'n cael ei ganfod ar y sgan cynenedigol a gynhelir yng nghanol beichiogrwydd. Pan fydd y baban yn cael ei eni, mae'r droed wedi'i gosod mewn safle i lawr a mewnol.

Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB), rydym yn darparu triniaeth Ponseti i fabanod a anwyd gyda TEVC. Mae'r driniaeth yn cynnwys newidiadau plastr wythnosol, a wneir gan ein tîm arbenigol. Yn gyffredinol, mae angen 5 i 8 cast. Yna mae angen i'r rhan fwyaf o'r babanod gael llawdriniaeth fechan, i ryddhau tendon tynn y cyhyr y tu ôl i'r pigwrn.

Gwneir hyn gan lawfeddyg orthopedig, fel arfer o dan anesthetig lleol. Ar ôl 3 wythnos arall mewn plastr, yna rhaid dal y traed mewn safle wedi'i or-gywiro gan frês 'esgidiau a bar'. Mae hyn yn cynnwys esgidiau wedi'u cysylltu gan far, gyda'r traed yn cael eu dal mewn safle wedi'u troi allan. Mae'r brês yn cael ei wisgo'n barhaus (dydd a nos) am 3 mis, ac yna dim ond yn y nos nes bod y plentyn tua 5 oed. Gellir cywiro'r rhan fwyaf o draed yn dda gan y dull hwn. Mae'r llwyddiant hirdymor yn dibynnu ar ba mor dda y dilynir y drefn esgidiau a bar.

### **Troed glwb ddifrifol**

Gall fod gan tua 5% o fabanod sy'n cael eu geni gyda thraed clwb difrifol iawn, sy'n fyr a thew iawn gyda ligamentau anystwyth sy'n gallu gwrthsefyll ymestyn. Gall fod angen cywiriad llawfeddygol ar y babanod hyn.

### **Dechrau'r driniaeth**

Dylai'r driniaeth ddechrau cyn gynted â phosibl o fewn y 2-6 wythnos gyntaf i fanteisio ar hydwythedd y meinweoedd. Fodd bynnag, efallai na fydd hyn yn briodol os yw'r plentyn yn cael ei eni'n gynnar, neu os oes ganddo broblemau iechyd eraill. Yn dilyn ymestyn ysgafn, mae cast plastr uwchben y pen-glin yn cael ei roi i gynnal y cywiriad ac i feddalu'r ligamentau. Mae'r esgyrn sydd wedi'u dadleoli yn cael eu dwyn yn raddol i aliniad cywir.



## Esgidiau a Bar

Ar ôl tynnu'r cast plastr olaf, mae angen i ni sbintio traed y babi, er mwyn lleihau unrhyw siawns y bydd y dadffurfiad yn digwydd eto. Mae'r brês yn cael ei wisgo am 23 awr y dydd am 3 mis. Ar ôl hynny, mae'r brês yn cael ei wisgo dim ond yn y nos (12 i 14 awr). Gall babanod fod yn ansefydlog am y dyddiau a'r nosweithiau cyntaf, a gall hwn fod yn gyfnod anodd i rieni, ond mae'n bwysig nad yw'r brês yn cael ei dynnu. Mae'r babi fel arfer yn mynd yn rhwystredig wrth geisio cicio ei goesau, ond bydd yn fuan yn dysgu eu cicio at ei gilydd. Mae plant sy'n derbyn y driniaeth hon fel arfer yn eistedd, cropian a cherdded ar yr adeg ddisgwylidig.



Mae babanod yn cael eu hadolygu gan y tîm yn aml ar y dechrau, fel arfer yn wythnosol. Mae'r apwyntiadau'n dod yn llai aml yn raddol, h.y. 2 neu 3 gwaith y flwyddyn erbyn i'r plentyn fod yn 2 oed.

## Ailwaelu

Y ffordd fwyaf effeithiol o atal llithriad (ail-ddigwydd o'r anffurfiad) yw cadw at y drefn esgidiau a bar. Gall hyn fod yn heriol iawn i rieni, ond mae'n bwysig iawn os yw'r driniaeth am fod yn llwyddiannus. Os oes ailwaelu, cymhwysir castiau plastr wythnosol pellach. O bryd i'w gilydd, efallai y bydd angen cyflawni rhyddhad tendon arall. Mewn rhai achosion, er gwaethaf bresys priodol, efallai y bydd angen llawdriniaeth syml pan fydd y plentyn yn hŷn na 2 flynedd i atal ailwaelu pellach.

## Cyngor Cyffredinol

### Delio â phlastrau

- Weithiau mae babanod yn anghyfforddus am y diwrnod cyntaf ar ôl i blastr gael ei newid.
- Caewch gewynnau'n ddiogel i helpu i atal gollyngiadau i lawr y plastr! Gwisgwch elastig y goes uwchben y cast.
- Os bydd bysedd traed y baban yn troi'n las neu'n chwyddo, neu os yw'r plastr yn llithro (h.y. mae'r bysedd traed yn diflannu y tu mewn i'r cast) mae angen tynnu'r plastr ar unwaith. Rhwng 9.00am a 4.30pm o ddydd Llun i ddydd Gwener gall yr ystafell blastro yn Ysbyty Brenhinol Gwent gael gwared â'r plastr. Gyda'r nos neu ar benwythnosau, ewch â'r babi i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys leol.
- Os yw'r plastr yn cracio neu'n llaith, cysylltwch â'r ystafell blastro yn Ysbyty Brenhinol Gwent.

### Delio â'r brês esgidiau a bar

- Rhowch yr esgidiau yn gyntaf ac yna rhowch y bar.
- Gwnewch yn siŵr bod y sawdl i lawr yng nghefn yr esgid ac yna caewch y strap yn ddiogel. Gwiriwch nad yw'r bysedd traed wedi'u cyrllo o dan y droed.
- Gwnewch yn siŵr bod y strapiau yn cael eu gwneud mor dynn ag y gallwch.
- Os bydd y baban yn llwyddo i dynnu ei sawdl allan o'r esgid bydd y bysedd traed yn llai gweladwy. Tynnwch yr esgid a'i roi ymlaen eto, gan sicrhau bod y sawdl i lawr a'r strapiau wedi'u clymu'n ddiogel.
- Am y 3 mis cyntaf mae'r esgidiau a'r bar yn cael eu gwisgo am 23 awr y dydd. Yr awr heb yr esgidiau a'r bar yw i'r babi gael bath a chicio o gwmpas.
- Rhaid gwirio'r croen o amgylch y traed yn ofalus ac os bydd pothelli neu rwbio yn digwydd, dylid cysylltu â'r tîm ar unwaith.
- Os ydych chi'n rhoi eich plentyn mewn cadair / bygi sydd â bar rhwng y coesau, datodwch un droed o'r bar, a'i hatodi eto unwaith y bydd y plentyn yn y sedd.

### Rhagor o gymorth

[www.steps-charity.org.uk](http://www.steps-charity.org.uk) Mae'n wefan y gall rhieni ei chael yn ddefnyddiol iawn. Mae'n rhoi cyfle i rieni rannu gwybodaeth a syniadau am ymdopi â thriniaeth.