Gwybodaeth i Gleifion

Troed Glwb Leoliadol

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw troed glwb leoliadol?

Mae troed glwb leoliadol yn gyflwr traed cyffredin mewn babanod newydd-anedig a all effeithio ar un droed neu'r ddwy.

Mae dau fath ar leoliadau troed gyda throed glwb leoliadol, ond yn y rhan fwyaf o achosion mae'r droed yn gorffwys i lawr ac am i mewn a gellir lleoli'r droed mewn safle niwtral (heb fod yn grwm) â llaw.

Beth sy'n achosi troed glwb leoliadol?

Achosir troed glwb leoliadol gan le cyfyngedig yn y groth i'r babi symud ei draed o gwmpas. Nid yw'n cael ei achosi gan broblemau gyda'r esgyrn yn eu traed ac mae'r droed yr effeithir arni yn hyblyg o gwmpas y pigwrn y rhan fwyaf o'r amser. Ni ddylai achosi unrhyw broblemau gyda'i gerdded.

Sut caiff troed glwb leoliadol ei diagnosio?

Caiff troed glwb leoliadol ei diagnosio drwy archwilio traed y babi yn syth ar ôl ei eni.

Sut mae troed glwb leoliadol yn cael ei thrin?

Fel arfer bydd troed glwb leoliadol yn gwella o fewn ychydig o wythnosau heb unrhyw driniaeth, ond gellir gwneud rhai ymarferion i gyflymu ystum yn y droed rhag ofn bod ychydig o fân dyndra.

Gellir gwneud yr ymarferion ymestyn bob tro y newidir y cewyn nes bod ystum y droed yn gwella; mae'n haws pan fydd eich babi'n ymlacio, felly gellid hefyd ei wneud ar ôl ei fwydo.

Ymestynnwch y droed i'r cyfeiriad arall:

- Daliwch belen troed y babi rhwng eich bysedd a'ch bys bawd.
- Rhowch eich llaw ar all yn ysgafn o gwmpas top y goes i gadw'r goes yn llonydd
- Ymestynnwch y droed allan ac i fyny (yn y safle gyferbyn a

ble mae’r droed yn gorffwys).
- Daliwch tra bod eich cyfrif at 12-20, ailadroddwch 3-4 gwaith

Gogleisiwch y droed:

- Gogleisiwch ymyl allanol troed eich babi
- Bydd hyn yn ysgogi’r cyhyrau i dynnu’r droed i fyny, a fydd yn gwneud y cyhyrau’n gryfach

Tylino:

- Gallwch dylino’r droed gan ddefnyddio olew babanod

Apwyntiadau dilynol

Fel arfer nid oes angen apwyntiadau dilynol ar eich babi, ond os ydych yn bryderus o hyd am ystum troed eich babi ar ôl 2 fis ewch i weld eich Ymwelydd Iechyd neu eich Meddyg Teulu ac os bydd angen gellir cyfeirio eich babi i gael asesiad ffisiotherapi.

Math arall ar droed glwb leoliadol (nid yw’n gyffredin)

Nid yw’r math hwn ar droed glwb leoliadol mor gyffredin â’r un blaenorol a ddisgrifiwyd. Caiff ei achosi hefyd gan ddiffyg lle yn y groth a gall effeithio ar un neu’r ddwy droed, ond mae’r traed wedi’u troi i fyny ac am allan.

Sut caiff y math hwn ar droed glwb leoliadol ei drin?

Gall y droed fod â symudiad cyfyngedig wrth ddod a’r droed i lawr ac am i mewn a bydd angen asesiad gan ffisiotherapydd i wirio’r tyndra. Cynghorir ymarferion ymestyn, ond mae’n bosibl y bydd angen ar rai fabanod ragor o fewnbwn a gellir trafod yr opsiynau gyda’r ffisiotherapydd. Gellir gwneud yr ymarferion ymestyn canlynol pan fydd y babi’n ymlacio.

Ymestynnwch y droed i’r cyfeiriad arall:

- Daliwch eich bys bawd ar ran esgyrnog fewnol eich babi a rhowch eich llaw arall yn ysgafn o gwmpas top y goes er mwyn cadw’r goes yn llonydd
- Ymestynnwch y droed i lawr ac am i mewn (yn y safle gyferbyn a ble mae’r droed yn gorffwys).
- Daliwch tra bod eich cyfrif at 12-20, ailadroddwch 3-4 gwaith

Gogleisiwch y droed:

- Gogleisiwch ymyl mewnol troed eich babi
- Bydd hyn yn ysgogi'r cyhyrau i dynnu'r droed i lawr, a fydd yn gwneud y cyhyrau'n gryfach

Tylino:

- Gallwch dylino'r droed gan ddefnyddio olew babanod

Pa mor aml ddylech chi wneud y gweithgareddau?

Ar gyfer y ddau fath ar droed glwb leoliadol; gellir gwneud yr holl weithgareddau sawl gwaith y dydd. Ar gyfer yr ymarferion ymestyn bydd angen i'r babi ymlacio, felly ar ôl bath neu fwydo yw'r amser gorau.

Gwasanaeth Ffisiotherapi Paediatreg

CDC: 02920 867447 (Caerffili)
CCS 01633 748064 (Casnewydd)
NHCC: 01873 732712 (Y Fenni)

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