

Beth yw talipes lleoliadol?

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

Mae dau fath o safleoedd troed mewn talipes lleoliadol, ond yn y rhan fwyaf o achosion mae'r droed yn gorffwys i lawr ac i mewn, a gellir gosod y droed mewn sefyllfa niwtral (nid crwm) â llaw.



Beth sy'n achosi talipes lleoliadol?

Mae talipes lleoliadol yn cael ei achosi gan le cyfyngedig yn y groth i'r babi symud ei droed o gwmpas. Nid yw'n cael ei achosi gan broblemau gyda'r esgyrn yn eu traed, ac mae'r droed yr effeithir arni fel arfer yn hyblyg fel y gall oedolyn symud y droed i sefyllfa niwtral. Ni ddylai achosi unrhyw broblemau gyda'u cerdded.

Sut mae talipes lleoliadol yn cael diagnosis?

Mae talipes lleoliadol yn cael diagnosis trwy archwilio traed y babi yn syth ar ôl geni.

Sut mae talipes lleoliadol yn cael ei drin?

Bydd talipes lleoliadol fel arfer yn gwella o fewn cwpl o wythnosau heb unrhyw driniaeth, ond gellir gwneud rhai ymarferion i gyflymu'r ystum traed rhag ofn bod rhywfaint o dyndra ysgafn.

Gellir gwneud yr ymarferion ymestyn canlynol bob tro caiff y cewyn ei newid hyd nes bydd ystum y droed wedi gwella; mae'n haws pan fo eich babi wedi ymlacio, felly gellid hefyd wneud hyn ar ôl bwydo.

Ymestyn y droed i'r cyfeiriad arall:

- Daliwch bêl troed eich babi rhwng eich bysedd a'ch bawd
- Rhowch eich llaw arall yn ysgafn o amgylch top y goes i gadw'r goes yn llonydd
- Ymestyn y droed allan ac i fyny (safle gyferbyn â sut mae'r droed yn gorffwys)
- Daliwch am 10-20 cyfrif, ailadroddwch 3-4 gwaith



Gogleisio'r droed:

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

Tylino:

- Gallwch dylino'r droed gan ddefnyddio olew babi

Gofal Dilynol

Fel arfer, nid oes angen apwyntiad dilynol ar eich babi, ond os ydych chi'n parhau i boeni am osgo traed eich babi ar ôl 2 fis, yna ewch i weld eich Ymwelydd Iechyd neu'ch Meddyg Teulu ac os oes angen, gellir cyfeirio'ch babi am asesiad ffisiotherapi.

Math arall o talipes lleoliadol (ddim yn gyffredin)

Nid yw'r math hwn o talipes lleoliadol mor gyffredin â 'r un blaenorol a ddisgrifiwyd. Mae hefyd yn cael ei achosi gan ddiffyg lle yn y groth, a gall effeithio ar un neu'r ddwy droed, ond mae'r traed yn cael eu troi i fyny ac allan.



Sut mae'r math hwn o talipes lleoliadol yn cael ei drin?

Gall y droed gael symudiad cyfyngedig wrth ddod â'r droed i lawr ac i mewn, a bydd angen asesiad gan ffisiotherapydd i wirio'r tyndra. Argymhellir ymestyniadau, ond efallai y bydd angen mewnbwn pellach ar rai babanod a gellir trafod yr opsiynau gyda'r ffisiotherapydd. Gellir gwneud yr ymestyniadau canlynol pan fydd y babi wedi ymlacio.

Ymestyn y droed i'r cyfeiriad arall:

- Daliwch eich bawd ar y rhan esgyrnog fewnol o droed eich babi a rhowch eich llaw arall yn ysgafn o amgylch top y goes i gadw'r goes yn llonydd
- Ymestyn y droed i lawr ac i mewn (safle gyferbyn a sut mae'r droed yn gorffwys)
- Daliwch am 10-20 cyfrif, ailadroddwch 3-4 gwaith



Gogleisio'r droed:

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

Tylino:

- Gallwch tylino'r droed gan ddefnyddio olew babi

Pa mor aml ddylech chi wneud y gweithgareddau?

Ar gyfer y ddau fath o talipes lleoliadol; gellir gwneud yr holl weithgareddau sawl gwaith y dydd. Ar gyfer yr ymestyniadau bydd angen i'r babi fod wedi ymlacio, felly ar ôl bath neu fwydo yw'r amser gorau.

Gwasanaeth Ffisiotherapi Pediatrig

CPC: 02920 867447 (Canolfan Plant Caerffili)
CPS: 01633 748064 (Canolfan Plant Serennu, Casnewydd)
CPNH: 01873 732712 (Canolfan Plant Nevill Hall, Y Fenni)

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