Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Pengamedd Cyhyrol Cynhenid ar yr Ochr Dde

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw e?

Mae'r gair 'torticollis' (pengamedd) yn dod o'r gair Lladin am "gwddf wedi'i droi" Mewn babi ifanc, mae hyn oherwydd ffibrosis (neu galedu) mewn un o'r cyhyrau hir yn y gwddf (y cyhyr sternocleidomastoid) ar ochr dde ei wddf. Dyma'r cyhyr hir sy'n mynd o'r benglog ychydig y tu ôl i'r glust ar letraws i lawr i flaen y gwddf. Mae wedi'i gysylltu â phont yr ysgwydd a'r sternwm (asgwrn y frest) Nid yw union achos pengamedd yn hysbys.

Beth sy'n digwydd i gyhyr?

Mae caledu yn ymddangos yn y cyhyr, fel arfer o fewn wythnosau cyntaf bywyd. Mae'n bosibl y bydd y caledu hwn yn ehangu dros y mis nesaf. Ar ôl tri neu bedwar mis mae fel arfer yn diflannu. Os na chaiff ei drin, mae'n bosibl y bydd y cyhyr yn byrhau ac yn peri i'r pen ogwyddo a chyfyngu ar symudiadau'r gwddf.

Mewn achosion mwy difrifol gellir effeithio ar siâp y pen a'r wyneb. Fodd bynnag, os caiff ei reoli'n gynnar mewn bywyd gyda chyngor gan ffisiotherapydd, dylai'r cyhyr wella. Yna dylai'r babi fod yn gallu dal ei ben/ei phen yn syth a'i droi yr un modd i'r ddau gyfeiriad.

Sut mae'n cael ei drin?

- Nodau'r driniaeth yw ymestyn y cyhyr tynn a helpu cyhyrau'r gwddf i weithio'n normal.
- Bydd y ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ymestyn y cyhyr tynn yn dyner sawl gwaith y diwrnod.
- Mae'n bwysig bod y babi wedi'i fwydo ac yn hapus pan fydd yn gwneud yr ymarferion ymestyn, a bod y babi a'r rhiant yn ymlacio. Ni fydd y driniaeth yn niweidio'r babi, ond efallai bydd yn anghyfforddus a gallai ef/hi brotestio am gael ei ddal yn llonydd. Mae'n bosibl y bydd canu yn ystod yr ymarferion ymestyn yn helpu.
- Gwnewch y driniaeth gan ddal y babi'n ddiogel ar arwyneb gwastad.

Triniaeth ar gyfer Pengamedd DDE

Mae eich babi yn tueddu i ddal ei wddf/ ei gwddf gyda'r glust dde i lawr at yr ysgwydd dde, gan droi i edrych i'r chwith. Mae hyn oherwydd tyndra yn y cyhyr

sternocleidomastoid yn ochr dde y gwddf. Mae angen annog y babi i ddal ei ben/ ei phen yn syth ac edrych tuag at y dde, fel isod:

Ymarferion Ymestyn

Daliwch bob ymarfer ymestyn am ______eiliad, fel y dangoswyd gan eich Ffisiotherapydd, a gwnewch hynny _____gwaith. Gwnewch bob tro y byddwch yn newid cewyn os yw'n bosibl (neu o leiaf 4 gwaith y dydd).

Ymarfer Ymestyn 2 - Troi i'r ochr dde

Rhowch eich babi i orwedd ar ei gefn/ei chefn a rhoi ei ben/ei phen yn syth (nid yn gogwyddo i lawr tuag at y glust dde). Anogwch ef/hi i droi ei ben/ei phen tuag at y dde i edrych ar rywbeth (e.e. tegan swnllyd). Rhowch un o'ch dwylo ar ei frest/ei brest (nid ar yr ysgwydd yn unig) er mwyn atal y corff rhag troi. Rhowch eich llaw arall ar ochr chwith pen y babi a defnyddio pwysau ysgafn i'w helpu i droi ychydig yn fwy tuag at y dde. Efallai y bydd yn ddefnyddiol canu i'ch babi wrth wneud hyn.

Neu: Eisteddwch gyda'ch pengliniau yn cyffwrdd â'r soffa. Rhowch eich babi ar ei ochr/ei hochr chwith gyda'r pen yn gorffwys ar y soffa a'r corff ar eich côl. Daliwch yr ysgwyddau a throi ei gorff/ei chorff yn araf iawn at y bol.

Ymarfer Ymestyn 1 - Gogwyddo i'r ochr chwith

Rhowch ben eich babi yn dyner yn y canol (cystal ag y gallwch). Rhowch un llaw mewn siâp cwpan a'i rhoi ar ben y babi. Rhowch eich llaw arall ar yr ysgwydd dde a'i chadw'n llonydd. Canwch neu siaradwch â'ch babi er mwyn ei annog i edrych ar eich wyneb. Gogwyddwch ben y babi i'r chwith, fel bod y glust chwith yn mynd tuag at yr ysgwydd chwith.

Neu: Eisteddwch gyda'ch pengliniau yn cyffwrdd â'r soffa. Rhowch eich babi ar ei ochr/ei hochr dde gyda'r pen yn gorffwys ar y soffa a'r corff ar eich côl. Daliwch ysgwyddau'r babi a chodi ei gorff/ei chorff i fyny'n araf iawn.

Gweithgareddau Eraill

1. Rhowch gwtsh i'ch babi fel bod ei ben/ei phen yn troi tuag at y dde.

2. Anogwch eich babi i droi ei ben/ei phen i'r dde i edrych ar bobl, a rhowch deganau i'w ochr/i'w hochr dde.

3. Cariwch eich babi yn y safle hwn gyda'i ben/ ei phen wedi'i ogwyddo i'r chwith.

4. Pan fydd yn gorwedd ar ei ochr/ ei hochr i chwarae, rhowch gynnig ar ddefnyddio gobennydd siâp 'V' i roi pen eich babi'n syth.

5. Anogwch chwarae dan oruchwyliaeth wrth chwarae ar ei fol/ei bol, ond dylai eich babi gysgu ar ei gefn/ei chefn.

6. Wrth eistedd mewn sedd car neu gadair babanod, rhowch gynnig ar ddefnyddio tywel wedi'i rolio i gynnal gwddf y babi mewn safle mwy syth.

Os bydd unrhyw gwestiynau neu bryderon gennych, gofynnwch i'ch Ffisiotherapydd.

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