

Beth yw toriad epicondyl canolig?

Mae eich plentyn wedi anafu ei benelin. Dywedodd y meddyg mai toriad epicondyl canolig yw hwn, sy'n golygu bod asgwrn bach ar ochr fewnol y penelin wedi torri. Mae hyn yn digwydd yn aml ar ôl cwmp, taro, neu wrth chwarae chwaraeon. Mae'n anaf cyffredin ymhlith plant.

Mewn rhai plant, gall y penelin gael ei ddadleoli ar adeg yr anaf. Gall hyn swnio'n frawychus, ond mae'n batrwm adnabyddus sy'n gwella'n dda fel arfer.

Fel arfer, gellir trin yr anaf gyda chast plastr am tua phedair wythnos. Mae'r rhan fwyaf o blant yn gwella'n dda ac nid oes ganddynt broblemau tymor hir.



Sut mae'r toriad hwn yn cael ei drin?

Roedd meddygon yn ansicr gynt ynghylch y driniaeth orau. Dyna pam y cynhaliodd ymchwilyr yr astudiaeth SCIENCE – prosiect rhyngwladol mawr yn cynnwys 334 o blant rhwng 7 a 15 oed a oedd wedi cael y math hwn o doriad.

Triniwyd hanner y plant gyda chast plastr i adael i'r asgwrn wella'n naturiol. Cafodd yr hanner arall lawdriniaeth i drwsio'r asgwrn.



Beth ddarganfu'r astudiaeth?

► Bu'r ddwy driniaeth yn gweithio cystal â'i gilydd.

Plant yn y ddau grŵp:



Gwellodd ar yr un gyfradd



Roedd lefelau poen tebyg ganddynt



Collodd nifer tebyg o ddyddiau ysgol



Dychwelodd at chwaraeon a gweithgareddau ar yr un pryd

Fodd bynnag:

Roedd 1 o bob 7 o blant a gafodd lawdriniaeth angen ail lawdriniaeth (yn aml i dynnu'r sgrîw fetel). Datblygodd rhai hefyd gymhlethdodau sy'n gysylltiedig â'r llawdriniaeth, megis anafiadau i nerf pwysig.

Dim ond 1 o bob 45 o'r rhai a gafodd eu trin gyda chast oedd angen llawdriniaeth yn ddiweddarach.

Yn seiliedig ar y canlyniadau hyn, gellir trin y rhan fwyaf o blant yn ddiogel gyda chast plastr, heb lawdriniaeth. Mewn rhai achosion mwy cymhleth, efallai y bydd angen llawdriniaeth o hyd. Bydd eich meddyg yn esbonio beth sydd orau i'ch plentyn.



Sut y bydd y toriad yn cael ei fonitro?

Bydd eich ysbyty neu glinig lleol yn rhoi gwybod i chi am y cynllun dilynol. Gwelir y rhan fwyaf o blant o fewn ychydig wythnosau i sicrhau bod y broses wella'n mynd rhagddi fel y disgwylir.

Beth i'w ddisgwyl ar ôl y toriad?

Ar ôl yr anaf, mae'n normal i benelin eich plentyn fod yn dyner. Gallwch ddefnyddio meddyginiaethau poen syml o'ch fferyllfa, fel paracetamol neu ibuprofen, i helpu i reoli'r poen. Gall plant hefyd gael chwyddo yn y llaw neu'r fraich, sydd fel arfer yn gwella gyda gorffwys ac wrth gadw'r fraich wedi'i chodi (ar glustogau).



Fel arfer, cedwir y fraich yn dawel mewn chast plastr am tua phedair wythnos. Unwaith y tynnir y chast, gall eich plentyn ddychwelyd yn raddol i ddefnyddio'r fraich yn normal wrth i'r symudiad wella.

Ychydig wythnosau ar ôl tynnu'r chast, pan fydd y penelin yn symud yn fwy cyfforddus, gall plant fel arfer ailddechrau gweithgareddau ysgafn a chwaraeon di-gyswllt. Bydd eich tîm gofal iechyd yn eich cynghori pryd mae'n ddiogel dychwelyd i chwaraeon llawn ac at weithgareddau corfforol eraill.

Mae'r rhan fwyaf o blant yn teimlo'n fwy hyderus wrth ddefnyddio eu braich erbyn tri mis, ac fel arfer mae'r adferiad llawn wedi'i gwblhau erbyn chwe mis.

Gwybodaeth bellach:

Am ragor o fanylion am yr astudiaeth SCIENCE, ewch i

www.SCIENCEstudy.org

The
SCIENCE
Study

Manylion cyswllt:

Ffôn:

E-bost:

Gwefan:

Cyfeiriad:

