



Yr Adran Ffisiotherapi Canllaw Defnyddio i Gleifion

Sblint Garddwrn



Diben y sblint

- Helpu i leihau chwyddo'r arddwrn.
- Helpu i leihau poen yn yr arddwrn neu'r llaw, wrth eich galluogi chi i symud eich bysedd.
- Cynnal yr arddwrn yn ystod swyddogaethau'r llaw.

Pryd i wisgo'r sblint

Gwisgwch yn ôl y cyfarwyddwyd gan eich Ymgynghorydd neu Ffisiotherapydd. Mae rhai anafiadau yn gofyn am wisgo'r sblint garddwrn hwn bob amser, hyd yn oed yn y nos.

Rhagofalon

1. Os ydych chi'n profi pinnau bach, ardaloedd coch o rwbio neu adwaith alergaidd o'r sblint yna rhowch y gorau i'w wisgo ar unwaith a chysylltu â'r gwasanaeth ffisiotherapi i gael cyngor pellach.

2. Peidiwch ag addasu eich sblint eich hun.
3. Dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau gyrru gan eich ymgynghorydd. Os gallwch yrru, fe'ch cynghorir i hysbysu eich cwmni yswiriant eich bod yn gwisgo sblint garddwrn.
4. Mae'r deunydd y mae eich sblint yn cael ei wneud ohono yn fflamadwy, felly cadwch i ffwrdd o unrhyw fflamau.

Glanhau

1. Gallwch olchi'ch sblint â llaw mewn dŵr cynnes – nid poeth- â sebon. Tynnwch y post metel yn gyntaf.
2. Peidiwch â'i roi yn y peiriant golchi, gan y gallai hyn achosi iddo newid siâp.
3. Peidiwch â'i roi yn y peiriant sychu nac ar reiddiadur i sychu.
4. Sicrhewch fod eich sblint gwbl sych cyn ei roi amdanoch.

Rhoi'r sblint garddwrn amdanoch

1. Datodwch holl strapiau Felcro a gosod y brês yn wastad.
2. Rhowch law ar y brês – dylai'r rhan fetel / solet fod yn erbyn ochr cledr y llaw / garddwrn. (Os oes angen cymorth bawd, llithrwch eich bawd yn ofalus i mewn i hyn cyn gorffwys eich garddwrn ar y brês).
3. Gwnewch y strapiau'n gadarn, ond nid yn rhy dynn.

Os oes cymorth bawd, mae'r strap hwn yn troi o amgylch y bawd ac yn atodi'r sblint garddwrn.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon ynghylch ffitio'r brês hwn gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Ffisiotherapi i gael rhagor o gyngor.