



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Cyngor ar Anafiadau i'r Tendon Achilles

Rydych wedi cael diagnosis o rwygiad y tendon Achilles. Bydd y daflen hon yn rhoi gwybodaeth i chi am eich anaf i'r tendon Achilles a sut y byddwch yn gwella fwya'r tebyg.

## Beth yw tendon Achilles?

Mae'r tendon Achilles (AT) yn fand mawr tebyg i raff o feinwe ffibrog yng nghefn y ffêr sy'n cysylltu croth eich coes wrth asgwrn eich sawdl. Mae'n dendon pwysig iawn gan ei fod yn caniatáu i'ch troed wthio i ffwrdd yn dda pan fyddwch yn cerdded ac yn rhedeg. Mae'n eich galluogi i sefyll ar flaenau eich traed a cherdded fel arfer.

## Beth yw rhwygiad tendon Achilles?

Dyma pan fydd y tendon yn cael ei rwygo, naill ai'n rhannol neu'n gyfan gwbl, ac mae'n aml yn anodd iawn neu'n amhosibl mynd i fyny ar flaenau eich traed ar yr ochr sydd wedi'i hanafu. Pan fydd y rhwygiad yn digwydd, fe'i disgrifir yn aml fel pe baech wedi cael eich taro neu gicio yn nghroth eich coes gan achosi poen sydyn.

Gall ddigwydd yn annisgwyl neu yn ystod gweithgaredd sy'n golygu eich bod yn symud cyhyrau croth eich coes yn gyflym, er enghraifft wrth redeg neu sbrintio, ac mae'n anaf sy'n gysylltiedig yn aml â chwaraeon raced fel badminton, sboncen a gweithgareddau rhedeg. Weithiau mae'r tendon yn cael ei wanhau'n gronig a gall ildio yn ystod gweithgareddau syml fel cerdded.

## Sut mae anaf tendon Achilles yn cael ei reoli?

Mae anafiadau yn yr ardal hon yn aml yn gwella ar eu pen eu hunain, felly bydd eich anaf yn cael ei reoli mewn modd gadwrol i ddechrau, (sy'n golygu nad oes angen llawdriniaeth arnoch ar hyn o bryd). Mae hyn yn rhoi cyfle i'r tendon wella'n naturiol, wrth i chi beidio rhoi pwysau arno a gorffwys eich troed mewn esgid. Byddwch wedi cael eich trin gydag esgid gyda 3 lletem yn y gwaelod, y mae'n **rhaidd i chi ei gwisgo bob amser - hyd yn oed yn y gwely.**

Rydym hefyd yn argymhell dewis esgid neu esgidiau chwaraeon gyda gwadn gadarn ar gyfer y droed nad yw wedi'i hanafu. Byddwch yn sylwi bod gan yr esgid a roddwyd i chi wadn mwy trwchus, trwy wneud uchder yr ochr sydd heb ei hanafu yr un peth, byddwch yn lleihau unrhyw straen ar eich cymalau eraill.

Byddwch wedi cael gwybod y bydd Trawma ac Orthopaedeg yn trefnu apwyntiad ar gyfer sgan Uwchsain ac apwyntiad dilynol.

Oherwydd y bydd angen cadw eich troed yn llonydd mewn esgid am gyfnod estynedig (4-5 wythnos), mae hyn yn eich rhoi mewn mwy o berygl o ddatblygu Thrombosis Gwythiennau Dwfn (clot gwaed) a allai o bosibl gael effeithiau difrifol iawn. Byddwch wedi cael eich asesu ar gyfer hyn ac efallai y byddwch yn cael pigiadau teneuo gwaed bob dydd. Bydd rhywun wedi dangos i chi sut wneud hyn cyn gadael yr ysbyty.

### A allaf gael cawod/golchi fy nhroed?



Gallwch dynnu'r esgid i ffwrdd i ymolchi/cael cawod yn ofalus a newid eich hosan unwaith y dydd.

Wrth wneud hyn mae'n **rhaid i chi gadw traed eich bysedd traed wedi eu pwyntio i lawr**, fel y dangosir yn y llun, fel arall, byddwch yn cynyddu'r amser a gymerir i'r tendon wella.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gwisgwch eich esgid bob amser - hyd yn oed yn y gwely</b></li><li>• Gwisgwch hosan gan y bydd hyn yn helpu i amsugno unrhyw leithder y tu mewn i'ch esgid.</li><li>• Cymerwch gyffuriau lleddfu poen — gweler tudalen cyngor 3 - y gellir ei brynu dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol.</li><li>• Cadwch eich coes wedi ei chodi (yn uchel) gyda'ch troed yn uwch na'ch pen ôl er mwyn ceisio atal / lleihau'r chwydd</li><li>• Rhowch rywbeth o dan eich matres neu ddiwedd y gwely fel bod eich troed yn cael ei chodi yn y nos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rhoi pwysau ar eich troed</li><li>• Tynnu yr esgid heblaw am pan fyddwch yn cael cawod neu olchi'ch troed/newid eich hosan</li><li>• Peidiwch â cheisio gyrru, neu reidio beic modur neu feic,</li><li>• Ysmygu. Rydym yn gwybod bod ysmygu yn arafu iachâd rhwygiadau tendon Achilles. Os hoffech help i ro <b>i'r gorau iddi, cysylltwch â Helpa fi i Stopio</b> ar Rhadffôn <b>0800 0852219</b></li></ul>

### Pa mor hir mae'n ei gymryd i wella os bydd tendon Achilles wedi'i rwygo?

Gan fod y cyflenwad gwaed i'r ardal yn wael, mae'r broses iacháu yn arafach ac mae'n cymryd amser hir i wella - gall gymryd 12 i 24 mis yn dibynnu ar faint o weithgarwch corfforol yr oeddech yn ei wneud cyn i chi gael yr anaf. Bydd angen ffisiotherapi arnoch hefyd.

## Pryd alla i yrru eto?

Bydd angen i chi drafod hyn yn eich apwyntiad dilynol gyda'r clinigwr Trawma ac Orthopedig

## Gweithio a dychwelyd i wneud chwaraeon

Bydd pryd y byddwch yn dychwelyd i'r gwaith yn dibynnu ar eich swydd — cofiwch fod yn rhaid i chi beidio â rhoi pwysau ar eich coes anafedig nes y byddwch wedi cael cyfarwyddyd i wneud hynny. Trafodwch hyn gyda'r clinigwr yn y Clinig Torasgwrn.

Dylech gael apwyntiad cyn bo hir ond gallwch hunan-ardystio am y 7diwrnod cyntaf. Bydd angen i chi siarad â'ch cyflogwr ynghylch a oes angen ffurflen wedi'i chwblhau arnynt (efallai bod ganddynt ei ffurflen ei hun) neu hysbysiad mewn rhyw ffordd arall.

Bydd pryd y byddwch yn dychwelyd i wneud chwaraeon yn dibynnu ar pa chwaraeon yr ydych yn eu gwneud ac ar ba lefel yr ydych yn chwarae — eto trafodwch hyn gyda'r clinigydd Trawma ac Orthopaedeg.

## Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

Efallai na fydd angen unrhyw gyffuriau lleddfu poen arnoch, ond mae poenladdwyr megis **Paracetamol**, yn ddefnyddiol i leddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol.

Gellir defnyddio **cyffuriau lladd poen gwrthlidiol** (fel Ibuprofen). Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallant hefyd leihau llid a chwydd, fodd bynnag os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio. Ceir sgîl-ffeithiau o bryd i'w gilydd gyda chyffuriau lladd poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl sydd ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arenau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith.

**Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus**

## Pa ymarferion sydd angen i mi eu gwneud?

Mae angen i chi gadw cyhyrau eich coes yn gryf pan nad ydych yn ei defnyddio tra nad ydych yn ei ddefnyddio fel arfer, felly gwnewch yr ymarferion (isod ac ar y dudalen nesaf) 3-4 gwaith bob dydd.



#### Ymestyn y ben-glin (ar eich eistedd)

- Gyda'ch dwy droed ar y ddaear, codwch a sythwch y goes sydd â'r esgid arni mor bell ag y gallwch
- Daliwch yn ei lle am 5 eiliad cyn dod a'ch coes i'r llawr eto
- Gwnewch hyn 5 gwaith



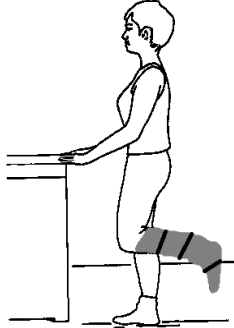
#### Codi coes - sefyll

Mae'n bwysig cadw'n unionsyth trwy gydol yr ymarferion.

- Defnyddiwch gadair neu fwrdd i'ch cefnogi.
- Cadwch eich pen-glin yn syth a chodwch y goes sydd â'r esgid arni cyn belled â sy'n gyfforddus.
- Dewch a'ch troed yn ôl i'r llawr.
- Gwnewch hyn 5 gwaith
- Yna codwch hi allan i'r ochr
- Dewch a'ch troed yn ôl i'r llawr.
- Gwnewch hyn 5 gwaith



#### Codi'r Goes i'r Ochr



#### Plygu'r Ben-glin

- Sefwch i fyny a dal gafael ar wyneb fel bwrdd cegin neu gefn y sofffa.
- Cadwch eich pen-gliniau yn lefel a chodwch y droed sydd â'r esgid arni i fyny tuag at eich pen ôl.
- Dewch a'ch troed yn ôl i'r llawr.
- Gwnewch hyn 5 gwaith

**Os byddwch yn datblygu mwy o boen yn y goes/ os bydd y goes yn chwyddo neu anghysur yn y frest/ diffyg anadl, ewch i'r Adran Achosion Brys - Ysbyty Athrofaol y Faenor: Peidiwch â mynd i Uned Mân Anafiadau gan na fyddant yn gallu eich helpu.**

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