

Cyngor ar Anafiadau i'r Pengliniau

Efallai eich bod wedi anafu eich pen-glin gan niweidio naill ai'r ligamentau (ysigiad) neu'r cyhyrau neu'r gewynnau (straen). Bydd hyn yn achosi poen, chwyddo, cyffni a herc. Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella:

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Gorffwys ar gyfer y 24/48 awr gyntaf ar ôl cael yr anaf • Cadw eich pen-glin wedi'i godi gyda'ch troed yn uwch na'ch pen-ôl er mwyn helpu i atal/leihau'r chwyddo • Defnyddio pecynnau rhew (bydd pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr os bydd modd yn ystod y dydd am y 48-72 awr cyntaf ar ôl cael yr anaf. • Cymryd y feddyginiaeth a argymhellir i chi er mwyn lleddfu'r boen - gallwch ei phrynu wrth y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilyd y cyfarwyddiadau ar y pecyn/botel • Symud eich pen-glin yn araf 4-6 gwaith y dydd, wedi i'r rhan fwyaf o'r chwyddo leihau. Os bydd y symudiadau'n brifo, ceisiwch eu gwneud yn llai. • Os nad ydych yn gwella ar ôl wythnos, ewch i weld eich meddyg teulu neu ewch yn ôl i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio pecynnau rhew <ul style="list-style-type: none"> ○ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael ○ os ydych yn sensitif i bethau oer ○ os ydych yn gwybod bod gennych gylchrediad gwael. • Rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallant losgi. • Gadael pecynnau rhew ar y croen wrth gysgu • Gwisgo cadach gynnal yn y gwely • Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir

Cofiwch – am y 72 awr gyntaf ar ôl ysigiad neu straen, dylech osgoi:

- **Gwres** – megis bathau poeth, neu becynnau gwres
- **Alcohol** – bydd hwn yn cynyddu gwaedu a chwyddo, a lleihau iachau
- **Rhedeg** – neu unrhyw ymarfer corff arall a allai achosi mwy o ddifrod
- **Tylino** – a allai gynyddu gwaedu a chwyddo
- **Gyrru** – gan y bydd hyn yn gwaethygu'r poen a/neu'r chwyddo oherwydd y pwysau ar y pedalau a hefyd ni fyddai'n ddiogel oherwydd efallai na fyddech yn gallu brecio'n sydyn mewn argyfwng.

Beth dylwn i ei gymryd i leddfu'r poen?

Efallai na fydd angen dim byd i leddfu poen os bydd yr ysigiad yn ysgafn. Mae poenladdwyr, fel **paracetamol**, yn dda ar gyfer lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn.

Gellir eu prynu wrth y cownter, mewn fferyllfeydd neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall â **pharacetamol** ynddi ar yr un pryd.

Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hanfodol eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

Yn ogystal, gellid defnyddio **poenladdwyr gwrthlidiol**. Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallent hefyd leihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Gall sgil-effeithiau gael eu hachosi gan boenladdwyr gwrthlidiol – poenau yn y stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl sydd ag asthma, pwysedd gwaed uchel neu nam ar yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd.

Gallwch brynu ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled a gel. Mae llai o risg o sgil-effeithiau gyda'r gel, ond mae swm y cyffur sy'n mynd i'r llif gwaed yn llawer llai na chyda thabledi ac mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.


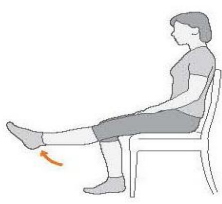
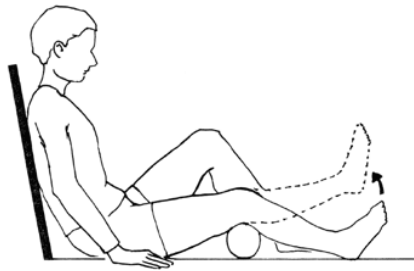

Pa ymarferion corff gallaf eu gwneud?

Gall yr ymarferion corff canlynol eich helpu i ddechrau symud yn normal eto, ac yn ddiogel, os oes problem gyda'ch cyhyrau neu eich cymalau sy'n effeithio ar eich pen-glin.

Faint a pha mor aml?

Dechreuwch trwy ailadrodd pob ymarfer 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd. Ychwanegwch 1 neu 2 ailadroddiad bob ychydig ddyddiau ar yr amod eich bod yn teimlo'n gyfforddus.

Os bydd yr ymarferion corff hyn yn gwneud eich symptomau'n waeth, neu'n achosi poen newydd, ceisiwch wneud y symudiad yn llai – os nad yw hyn yn helpu, yna stopiwch.

	<p>Codi Coes yn Syth (Gorwedd)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gyda'r pen-glin sydd wedi'i anafu yn syth, a'r pen-glin arall wedi'i blygu, tynnwch fysedd eich traed tuag atoch gan godi eich coes boenus (o leiaf) 1 centimetr neu fwy oddi ar y llawr. Dylech chi geisio ei chodi tua 15 cm/6 modfedd oddi ar y llawr.• Daliwch yr ystum hwn am 5 eiliad cyn gostwng y goes yn araf i'r llawr. Ailadroddwch hyn 10 o weithiau.
	<p>Codi Coes yn Syth (Eistedd)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gyda'r ddwy droed ar y llawr, codwch a sythwch eich pen-glin wedi'i anafu mor bell ag sy'n gyfforddus.• Daliwch yr ystum hwn am 5 eiliad cyn gostwng eich coes i'r llawr.• Ailadroddwch hyn 10 o weithiau.
	<p>Lletem a Phwysau</p> <ul style="list-style-type: none">• Eisteddwch gyda thywel wedi'i rollo o dan eich pen-glin tost.• Gwthiwch eich pen-glin i lawr ar y tywel a chodwch y sawdl oddi ar y gwely.• Sythwch y pen-glin mor bell â phosib.• Daliwch fel hyn am 5 eiliad cyn gostwng rhan isaf y goes yn araf.• Ailadroddwch hyn 10 o weithiau.
	<p>Dal y pen-glin wrth orwedd</p> <ul style="list-style-type: none">• Gorweddwch ar eich cefn, tynnwch fysedd eich traed tuag atoch a gwthiwch gefn eich pen-glin tost i lawr yn gadarn yn erbyn y llawr neu'r gwely.• Daliwch yr ystum hwn am 5 eiliad yna ymlaciwch.• Ailadroddwch hyn 10 o weithiau.

Cofiwch

Peidiwch â pharhau â'r ymarferion corff hyn os ydynt yn gwneud eich symptomau'n waeth neu'n achosi poen newydd.

	<p>Plygu'r pen-glin wrth orwedd</p> <ul style="list-style-type: none">• Gyda'r ddau ben-glin yn syth, plygwch eich pen-glin tost yn araf trwy lithro'ch troed ar hyd y llawr neu'r gwely tuag atoch mor bell ag sy'n gyfforddus.• Daliwch yr ystum hwn am 5 eiliad cyn gostwng rhan isaf y goes yn araf. Ailadroddwch hyn 10 o weithiau.
	<p>Plygu'r pen-glin wrth eistedd</p> <ul style="list-style-type: none">• Eisteddwch ar gadair gadarn gyda'ch traed yn cyffwrdd y llawr.• Tynnwch eich troed yn ôl yn araf o dan y gadair, mor bell ag y gallwch chi.• Daliwch yr ystum hwn am 5 eiliad yna ymlaciwch.• Ailadroddwch hyn 10 o weithiau.
	<p>Cyrcydau'r pen-glin</p> <ul style="list-style-type: none">• Cydiwch mewn cadair neu arwyneb weithio i'ch cynnal.• Cyrcydwch i lawr nes bod capan eich pen-glin yn gorchuddio eich bys troed mawr.• Sefwch eto.• Ailadroddwch hyn o leiaf 10 o weithiau.
<p>Estyn llinyn y gar</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gorweddwch ar eich cefn gyda chlustog o dan eich pen.• Tynnwch eich pen-glin at eich bol gan ddefnyddio'ch dwylo i gynorthwyo.• Gwthiwch eich coes arall i lawr tuag at y llawr. Daliwch yr ystum hwn am 20 eiliad yna ymlaciwch.• Ailadroddwch hyn 5 gwaith.
	<p>Ymarfer arall i estyn llinyn y gar Eisteddwch ar ymyl cadair neu wely.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sythwch eich coes tost o'ch blaen chi a gorffwyswch eich sawdl ar y llawr neu stôl fach.• Eisteddwch i fyny'n syth, yna plygwch ymlaen yn araf wrth y cluniau nes i chi deimlo cefn eich coes yn ymestyn yn raddol. Daliwch yr ystum hwn am 20 eiliad yna ymlaciwch.• Ailadroddwch hyn 5 gwaith.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 niwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.

Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau (UMA) berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

UMA Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 neu 802349

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau:

<http://patient.info/health/knee-ligament-injuries-leaflet>

<http://cks.nice.org.uk/sprains-and-strains#!topicsummary>

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**