

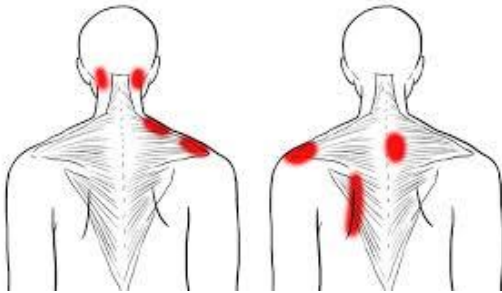


GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Anaf i'r Gwddf

Gall anafiadau i'r gwddf a phoen ddigwydd yn ystod neu ar ôl gwrthdrawiad traffig ffordd, chwaraeon neu hyd yn oed o ganlyniad i weithgareddau bob dydd megis ysgytio'r gwddf wrth faglu neu syrthio. Gellir cymryd sawl awr ar ôl yr anaf i symptomau megis poen ddatblygu.



Bydd poen neu gyffni yn datblygu yn aml yn yr ardaloedd a ddengys yma, sef y gwddf a/neu'r ysgwyddau a/neu ganol y cefn. Bydd fel arfer yn gwaethygu dros y diwrnod cyntaf ond yn gwella'n raddol er y gallai hyn gymryd amser. Dylai'r poen a'r cyffni ddechrau gwella mewn oddeutu 4-5 diwrnod.

Mae poen yn y gwddf weithiau o ganlyniad i bengemi aciwt y cewch esboniad amdano ar dudalen 4.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhoi pecyn poeth ar eich gwddf am 15-20 munud bob 2 awr os yw'n bosibl i chi.</li> <li>• <b>Sicrhewch eich bod yn lapio potel dŵr poeth mewn lliain bob tro a pheidiwch â'r rhoi ar eich croen yn uniongyrchol.</b></li> <li>• Cymryd y feddyginiaeth a argymhellir i chi er mwyn lleddfu'r boen - gallwch ei phrynu wrth y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilynwch yn ofalus y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.</li> <li>• Gwnewch bob ymarfer 10 gwaith fesul awr os yn bosib – po fwyaf y byddwch yn ymarfer y cyflymaf y byddwch yn gwella.</li> <li>• Os nad yw gwres yn gweithio i chi, gallwch roi cynnig ar becyn iâ yn hytrach. Eto, lapiwch ef mewn lliain gyntaf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defnyddio pecynnau poeth/iâ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael</li> <li>○ os ydych yn sensitif i bethau oer</li> <li>○ os ydych yn gwybod bod gennych gylchrediad gwael.</li> </ul> </li> <li>• Peidiwch â gadael rhew ar y croen wrth gysgu</li> <li>• Gyrru os yw symudiadau eich gwddf yn gyfyngedig.</li> </ul>

## **Gwnewch ymarferion ar gyfer eich gwddf a chadwch yn weithgar**

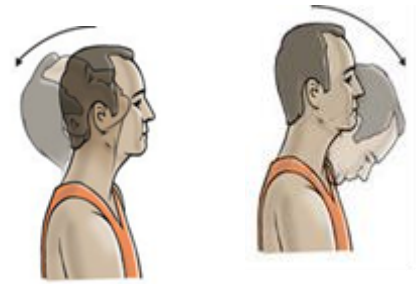
Dylech gadw eich gwddf yn symud mor arferol â phosibl. Gwnewch ymarferion ysgafn ar gyfer eich gwddf – ni ddylech adael iddi fynd yn stiff – ceisiwch gynyddu ystod symudiadau'r gwddf yn raddol. Cyn i chi ddechrau ymarfer, sicrhewch eich bod yn eistedd yn syth ac yn gyffyrddus. Bydd unrhyw boen y gallwch ei deimlo wrth ymarfer yn gostegu wrth i'r symudiadau ddod yn haws. Ni fyddwch yn achosi difrod ar eich gwddf wrth ei symud.

Symudwch eich gwddf yn ysgafn bob sawl awr ym mhob cyfeiriad. Gwnewch hyn sawl gwaith y dydd.

## Ymarfer Corff 1

### Ymestyn a Phlygu'r Gwddf

Ymestynnwch eich corff i sicrhau eich bod yn syth. Edrychwch i fyny tuag at y nenfwd, wedyn i lawr gan gyffwrdd â'ch brest gyda'r ên.



## Ymarfer Corff 2

### Cylchdroi

Trowch eich pen o gwmpas i edrych dros eich ysgwydd nes y byddwch yn teimlo wedi eich ymestyn.

Daliwch fel hyn am tua 3 eiliad.

Gwnewch yr un peth i'r ochr arall.

Ailadroddwch hyn 10 gwaith.

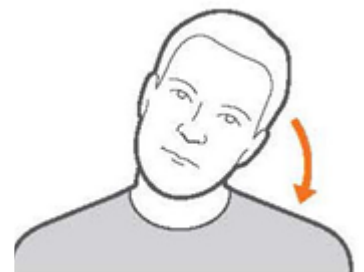


## Exercise 3

### Side bending

Facing forwards try to touch your ear down to your shoulder until you feel a stretch on the opposite side.

Hold for 3 seconds



## Ymarfer Corff 4

Eisteddwch yn syth. gan gadw eich cefn a'ch gwddf yn syth tynnwch eich gwddf i mewn gan ddefnyddio blaenau eich bysedd. Dylech gael deimlad o ymestyn wrth wraidd eich penglog. Daliwch am 3 eiliad. Ailadroddwch hyn 10 gwaith.



Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn 3-4 gwaith y dydd. Os yw eich poen yn gwaethygu, gwnewch nhw yn llai aml a pheidiwch â symud/bwrw cymaint, yn hytrach na rhoi'r gorau iddynt yn llwyr. Wrth i'r poen wella gallwch ddwysau'r ymarferion eto.

### **I osgoi teimlo poen yn y gwddf tra eich bod yn y gwely:**

Bydd cysgu ar eich cefn neu ar eich ochr yn cynnig safle gwell i'ch gwddf – peidiwch â chysgu â'ch wyneb i lawr gan mai dyma'r safle sy'n achosi straen ar gyhyrau eich gwddf fwyaf.

Gall rhoi clustog fach â siâp rholyn – neu liain wedi ei rollo - gynnig rhagor o gymorth.



Mae clustogau plu neu sbwng sy'n cofio yn cymryd siâp y gwddf yn hawdd, ond osgowch gysgu ar glustogau uchel a stiff, bydd hyn yn cadw'r gwddf wedi'i blygu a gall achosi poen a chyffni.

Os na allwch gysgu mewn unrhyw ffordd arall ac eithrio ar eich stumog, ceisiwch ddefnyddio clustog isel iawn neu cysgwch heb glustog o gwbl.

### **Cofiwch**

Bydd cynnal eich gweithgareddau arferol a bod yn weithgar yn ffactorau pwysig er mwyn i chi wella'n gynt. Gall cyfyngu ar eich gweithgareddau ohirio eich gwella.

### **A oes angen i fi gael apwyntiad arall?**

Mae'n bwysig cysylltu â'ch meddyg teulu, neu'r Adran Achosion Brys/ Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld os bydd y problemau canlynol yn codi:

- Os bydd y poen yn gwaethygu er eich bod yn cymryd meddyginiaeth i leddfu'r poen yn gyson.

- Os bydd y poen yn parhau am fwy na 10 diwrnod
- Os bydd symptomau eraill yn datblygu megis colli teimlad (diffyg teimlad), teimlo'n wan, neu deimlad o binnau bach yn gyson mewn rhan o'r fraich neu'r llaw, neu yn y coesau. Gall y rhain ddangos bod nerf wedi llidio neu fod pwysau ar nerf sy'n dod allan o'r llinyn cefn.

## **A yw'n bosibl atal anaf i'r gwddf o achos gwrthdrawiadau traffig ffordd?**

Mae cerbydau modern yn cael eu dylunio i leihau effaith gwrthdrawiadau ar y gwddf, gan gynnwys cyfyngiadau ar gyfer y pen a'r gwddf ar seddi'r cerbydau a all atal ysgiadau ar y gwddf i ryw raddau. Dylai'r cyfyngiad pen fod mor uchel â chorun eich pen. Gall hyn atal y pen rhag ysgytio'n ôl mewn gwrthdrawiad traffig ffordd.

## **Beth yw Torticollis (pengami) aciwt?**

Mae torticollis yn digwydd pan fydd poen yng nghyhyrau sy'n cefnogi eich gwddf ar un ochr. Bydd y symptomau yn dod yn gyflym iawn fel arfer, yn aml dros nos, felly byddwch yn dihuno gyda phoen a chyffni fel arfer lawr un ochr eich gwddf a fydd yn achosi i'ch gwddf droi i un ochr. Gall ddigwydd i bobl na chawsant symptomau gwddf cyn hyn, ac nid oes anaf amlwg fel arfer.

Efallai bydd yn anodd iawn i chi gadw eich gwddf yn syth, oherwydd y poen, a all ledaenu i gefn eich pen neu i'ch ysgwydd. Gall y cyhyrau ar yr ochr yr effeithir arni fod yn sensitif.

Yn aml nid yw'n glir pam mae hyn yn digwydd, ond gall fod o ganlyniad i ysgiad bach i'r gwddf neu gyhyr neu ligament yn y gwddf wedi llidio .

Dyma rhai rhesymau am y cyflwr hwn:

- eistedd neu gysgu mewn safle anarferol heb ddigon o gefnogaeth i'r gwddf.
- Safiad gwael wrth edrych ar sgrin gyfrifiadurol.
- Cario llwyth trwm heb ei gydbwysu (er enghraifft cist neu fag siopa).
- Gadael rhai cyhyrau ar y gwddf i fod mewn awyrgylch oer (cysgu ar ddrafft).

## Sut i drin Torticolis?

Gallwch drin y cyflwr drwy gadw'r gwddf yn gynnes, cymryd meddyginiaeth i leddfu poen ac ymarfer corff ysgafn (fel uchod).

## Beth ddylwn gymryd at y boen?

Efallai na fydd angen dim byd i leddfu poen os bydd yr ysgiad 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.

Os na fydd Paracetamol yn helpu er eich bod yn cymryd y dos a argymhellir, rhwch gynnig ar Ibuprofen 400mg deirgwaith y dydd. Gallwch gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllydd am y ffordd orau i wneud hyn.

Os ydych wedi cael cyngor i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol, neu'n cymryd unrhyw dabledi i deneuo'r gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.

**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 gyda thabledi ac mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

**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:**

<https://cks.nice.org.uk/neck-pain-whiplash-injury>

<https://cks.nice.org.uk/analgesia-mild-to-moderate-pain#!scenario>

<https://www.spine-health.com/blog/sleeping-neck-pain-what-you-need-know>

<https://www.health.harvard.edu/pain/say-good-night-to-neck-pain>

<https://patient.info/bones-joints-muscles/neck-pain/torticollis-twisted-neck>

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