

Anaf i'r llaw Cyngor

Rydych wedi cael diagnosis o anaf i feinwe meddal eich llaw. Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
- Gorffwyswch am y 24/48 awr gyntaf ar ôl eich anaf gan ddefnyddio'ch llaw cyn lleied â phosibl ond gan ei symud yn ysgafn am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch yn effro. - Cadw eich llaw wedi'i chodi (yn uchel) yn uwch na'ch calon i helpu i atal/lleihau unrhyw chwydd - defnyddiwch sling os ydych wedi cael un. - Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 20 munud bob 2-3 awr os yn bosibl - Os yw eich llaw wedi'i rhwymo, gwnewch ymarferion gydag unrhyw rannau rhydd o'ch llaw, fel arall bydd y llaw yn mynd yn anystwyth. Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i leddfu'r boen yn rheolaidd- gweler tudalen 4. Os bydd y boen yn gwaethygu'n raddol ewch i weld eich meddyg teulu.	- Defnyddio pecynnau iâ - ar rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael - Os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel - Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael. - Rhoi pecynnau iâ yn syth ar eich croen - gall hyn losgi eich croen - Peidiwch â gadael y rhew ar eich croen tra'n cysgu - Gwisgo unrhyw fodrwyau ar eich llaw nes ei bod wedi gwella'n llwyr. - Colli unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u trefnu ar eich cyfer

Pam fod angen i mi ymarfer fy mys ar ôl anaf?

Ar ôl 48 awr ceisiwch ddefnyddio'ch llaw cymaint ag y mae'r boen yn ei ganiatáu, yn enwedig ar gyfer pethau syml ee bwyta/gwisgo. Mae ymarferion yn help mawr i'ch llaw, felly gwnewch beth bynnag y byddech fel arfer. Aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau o wella. Cynyddwch yr hyn yr ydych yn ei wneud o dydd i ddydd gyda'ch llaw yn raddol - wrth i bob diwrnod fynd heibio, dylech allu symud eich llaw/bysedd yn fwy rhydd a chyda llai o anesmwythdra. Efallai y bydd yn cymryd sawl wythnos cyn y bydd eich cryfder llawn yn dychwelyd. **Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd cyn gynted ag y gallwch** - gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol ac ni ddylai'r anghysur bara'n hir iawn - ceisiwch eu gwneud 4-5 gwaith y dydd yn enwedig ar ôl i chi gymryd cyffuriau lleddfu poen a defnyddio rhew (mae hyn yn lleihau poen ac yn

gwneud symud y man sydd wedi anafu'n fwy cyfforddus). Maent wedi'u cynllunio i atal eich llaw rhag mynd yn anystwyth, cryfhau'ch cyhyrau, ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich llaw. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

Sut i wybod eich bod yn gwneud yr ymarferion ar y lefel gywir

Pan fyddwch yn gwneud ymarfer corff bydd angen i chi wrando ar eich lefelau poen, yn enwedig yn y cyfnod cyntaf. Efallai y byddwch yn gweld fod yr ymarferion yma'n cynyddu eich symptomau ychydig ar y dechrau. Fodd bynnag, dylent fynd yn haws dros amser. Gallai mesur eich poen allan o 10 fod o fudd (0 = dim poen a 10 = y poen gwaethaf i chi erioed fod ynddo), er enghraifft:

Gwyrdd 1 i 3 - poen ysgafn

Oren 4 i 6 - poen cymedrol

Coch 7 i 10 - poen difrifol

Ceisiwch gadw'r poen rhwng 1 a 5. Os yw'r poen yn mynd yn uwch na'r lefel yma, gallwch newid yr ymarfer drwy:

Leihau faint o weithiau yr ydych yn gwneud y symudiad

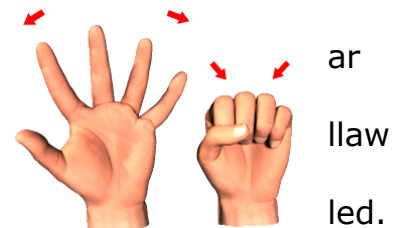
Arafu'r symudiad

Cynyddu'r saib rhwng bob symudiad

Ymarfer 1: Gwnewch ddwrn



Gwnewch ddwrn ysgafn, gan lapio'ch bawd draws eich bysedd.
Llaciwch y dwrn yn yn ysgafn nes bydd eich yn syth eto.
Rhyddhewch a lledaenwch eich bysedd ar

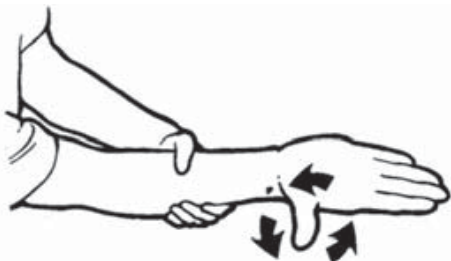
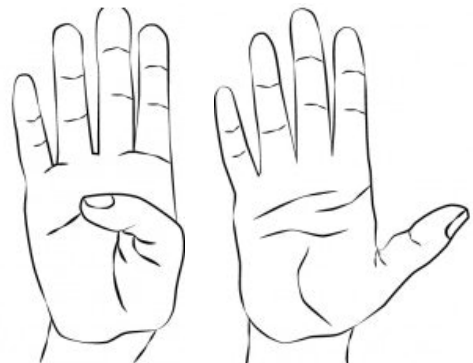


Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

Ymarfer 2

Gyda'ch llaw yn wynebu am i fyny, ymestynnwch eich bawd ar draws tuag at waelod y bys bach. Yna ymestynnwch allan i'r ochr cyn belled ag y bo modd.

Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.



Ymarfer 3

Parhewch i symud y bawd o gwmpas mewn cylchoedd, gan ymestyn cyn belled ag y bo modd.

Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

Ymarfer 4:



Gyda'ch llaw yn wynebu oddi wrthyhych, cyrliwch eich bysedd yn raddol i mewn. Dechreuwch gyda chymalau uchaf eich bysedd, yna'r rhai canol ac yna'n olaf cyrliwch eich migwrn i mewn. Daliwch am ychydig eiliadau.

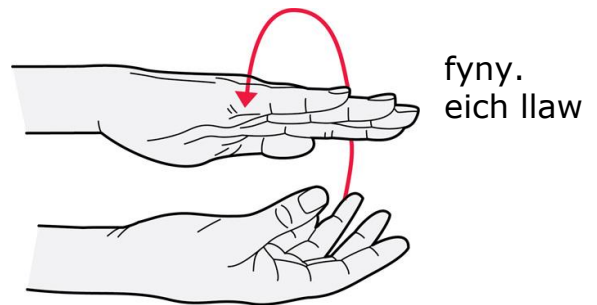
Sythwch y bysedd yn araf.

Dechreuwch gyda'r migwrn, yna'r cymalau canol ac yna cymalau uchaf eich bysedd. Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

Ymarfer 5:

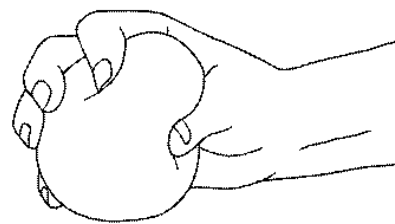
Dechreuwch gyda chledr eich llaw yn wynebu i Yna trowch eich llaw drosodd yn araf fel bod yn wynebu i lawr.

Trowch hi'n araf yn ôl drosodd i wynebu i fyny. Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.



Ymarfer 6:

Gwasgwch bêl feddal yn ysgafn am 2-3 munud



Beth sydd angen i mi ei gymryd ar gyfer poen?:

Efallai na fydd angen dim i leddfu poen os yw'r ysigiad yn ysgafn. Fodd bynnag, Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **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.

Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymryd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd am y ffordd orau o wneud hyn. Os cawsoch eich cynghori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.

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

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-efeithiau 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 ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arennau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled neu gel. Mae llai o risg o sgîl-efeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae lawer llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Cofiwch os gwelwch yn dda:

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn

10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu, neu hunan-atgyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol neu ewch yn ôl i'r adran Brys/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Dolen hunangyfeirio at ffisiotherapi: abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/physiotherapy/bone-joint-muscle-physiotherapy-services-musculoskeletal

Os na allwch wneud hyn yn electronig dylech ffonio 01495 768715 rhwng 8.30am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Cyfeiriadau:

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/exercises/exercises-for-wrist-hand-and-finger-problems/Exercises for the fingers, hands and wrists | Versus Arthritis>

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Grange: 01633 493287
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**