

Cyngor ar Anaf i'r Ysgwydd

Yn dilyn anaf, gall eich ysgwydd fod yn chwyddedig, yn gleisiog, ac yn boenus oherwydd cyhyrau, tendonau, a gewynnau. Er mwyn helpu'r broses iachael naturiol, dilynwch y cyngor a geir isod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Gorffwys eich braich am y 2 ddiwrnod cyntaf ar ôl eich anaf i atal chwydd pellach. Efallai y byddwch wedi cael gwregys i ddal eich braich. Os felly, defnyddiwch hi. • Defnyddiwch becynnau rhew (mae pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 20 munud bob 2 awr os gallwch. • Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i leddfu'r poen - gallwch ei phrynu dros y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel. • Ceisiwch wneud eich gweithgareddau cyffredinol cyn belled ag y gallwch, ond dylech osgoi gweithgareddau fel chwaraeon cyswllt. • Ewch i unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u gwneud – e.e. ffisiotherapi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddiwch becynnau rhew <ul style="list-style-type: none"> ○ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael ○ os ydych yn sensitif i bethau oer ○ os gwyddoch fod cylchrediad gwael gennych. • Peidiwch â rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallant losgi. • Peidiwch â gadael pecynnau rhew ar eich corff tra byddwch yn cysgu. • Unrhyw weithgareddau sy'n gwaethygu'r boen yn eich ysgwydd. • Codi unrhyw eitemau trwm neu chwaraeon cyswllt am 8-12 wythnos.

Unwaith y bydd gwaethaf o'r boen ddechrau setlo, mae'n bwysig dechrau symud y fraich anafedig yn dringar. Mae'n bosib y bydd hyn yn anghyfforddus i ddechrau, ond mae'n hanfodol i osgoi anystwyther yn y dyfodol. Edrychwch os gallwch symud eich penelin, arddwrn a llaw yn gyfan gwbl. Defnyddiwch eich braich arall i gynorthwyo â symudiadau eich ysgwydd anafedig. Symudwch nes byddwch yn teimlo anesmwythdra, ond nid poen. Gwnewch yr ymarferion isod eto 4-5 gwaith y dydd.

Mae ymarferion araf, rheoledig yn fwy effeithiol a chyfforddus na symudiadau cyflym.

Er y gall yr ymarferion fod yn waith caled, yn flinedig neu dynn, ni ddylen nhw fod yn boenus. Os ydych yn cael poen dwys neu barhaus (e.e. am fwy na 30 munud) gwnewch lai o ymarfer drwy ymarfer â llai o rym neu ddim mor aml.

Ymarfer 1:



Gan gynnal eich hun pwyswch gyda'ch braich anafedig ar wyneb caled. Gadewch i'ch braich anafedig hongian yn rhydd.



a) Yn araf symudwch eich braich gan wneud 20 o gylchoedd gyda'r cloc – dechreuwch gyda chylchoedd bach ac yna gwnewch rai mwy

b) Yna symudwch eich braich yn ôl ac ymlaen ochr yn ochr â'ch corff.

Dechreuwch gyda symudiadau bach ac yna yn raddol symudwch mor bell â phosibl i'r ddau gyfeiriad.

Gwnewch y ddau am 1-2 munud.

Ymarfer 2

Symudwch eich ysgwydd tua'r blaen



yna allan i'r ochr

Gwnewch hyd at 10 symudiad yn y ddau gyfeiriad.

Ar ôl 2-3 diwrnod gallwch roi'r gorau i wisgo'ch gwregys yn raddol a bwrw ymlaen â'r ymarferion a restrir drosodd. Gwnewch yr holl ymarferion 4-5 gwaith y dydd ac, wrth i'ch braich ddod yn fwy ystwyth, cynyddwch lefel eich gweithgareddau.

Ymarfer 3

Gan sefyll yn wynebu wal, rhwch eich llaw i orwedd yn ei herbyn. Yn araf llithrwch neu 'cerddwch' eich llaw i fyny'r wal cyn belled â phosibl. Arhoswch yn y fan am 15-30 eiliad. Gallwch ddefnyddio darn o blue tack i farcio eich cynnydd bob dydd. Cofiwch i ddod i lawr y wal yn araf!



Gwnewch hyn 3 gwaith.



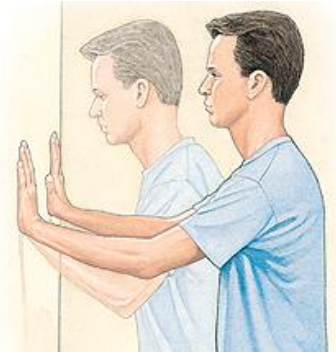
Ymarfer 4

Ymestynnwch i fyny eich cefn cyn belled â phosibl gyda'ch braich anafedig. Cymharwch hynny gyda'ch braich arall.

Gwnewch hyn hyd at 10 gwaith.

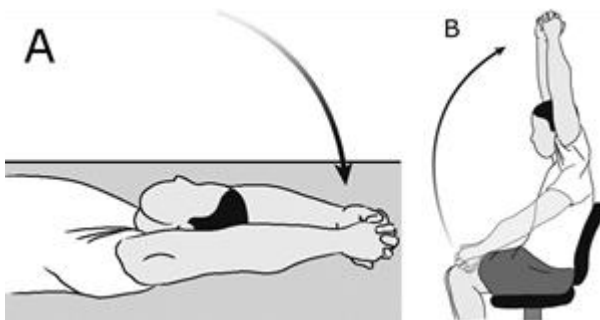
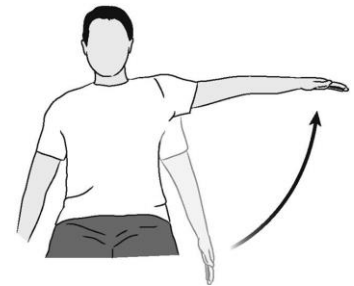
Ymarfer 5 Pwysu yn erbyn wal

- Gyda'ch traed a dwylo led ysgwydd oddi wrth ei gilydd, rhowch gledrau eich dwylo ar y wal, gan sefyll tua hyd braich oddi wrthi.
- Gan gadw eich penliniau'n syth a'ch sodlau ar y llawr plygwch eich dwy benelin a phwysu ymlaen cyn belled ag y gallwch wneud hynny'n gyfforddus. Dylai eich dwy benelin fod yn wynebu'r llawr. Yna gwthiwch eich hun oddi wrth y wal i'r man cychwyn. **Ceisiwch bwysu yn erbyn wal tua 15 o weithiau**



Ymarfer 6. Codi ochr eich ysgwydd

Codwch eich braich i'r ochr, gyda'r benelin yn syth ar gledr yn wynebu'r llawr. Peidiwch â chodi eich ysgwydd na gwyro eich corff. **Gwnewch hyn hyd at 10 gwaith a 4-5 gwaith y dydd.**



Codi eich Ysgwydd tua'r Blaen

Gellir gwneud yr ymarfer hwn un ai ar eich cefn (A) neu wrth eistedd (B). Plethwch eich bysedd ynghyd a chodwch eich breichiau yn uwch na'ch pen. Gofalwch fod eich dwy benelin mor syth â phosibl. Arhoswch fel hyn am 10 eiliad, yna yn araf gostyngwch eich breichiau. Gwnewch hyn 10 gwaith. Gwnewch hyn 4-5 gwaith y dydd

Yn dibynnu ar natur a difrifoldeb eich anaf, efallai y bydd yn cymryd rhai misoedd, i wella. Mae'n syniad da i barhau gyda'r ymarferion nes byddwch yn gallu symud eich breichiau fel o'r blaen. Mae problemau a all barhau am beth amser yn cynnwys poen yn y nos, yn enwedig wrth orwedd ar yr ysgwydd anafedig neu pan fydd yr ysgwydd mewn safle arbennig h.y. wrth ymestyn y tu ôl i'ch cefn neu dros eich pen yn gyfan gwbl.

Beth ddylwn ei gymryd ar gyfer y poen?

Mae **Paracetamol** yn ddefnyddiol i leddfu'r boen, ond mae'n well eu cymryd nhw'n rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall sy'n cynnwys Paracetamol.

Gellir defnyddio **poen-laddwyr gwrthlidiol** hefyd. Mae'r rhain yn lleddfu'r poen ac yn lleihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Os nad yw'r Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, ceisiwch newid i Ibuprofen 400mg deirgwaith y dydd. Gallwch gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferylllydd 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 hollbwysig eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

Mae sgil-ffeithiau weithiau'n digwydd gyda phoenladdwyr 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 ychwaith. Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfa ar ffurf tabled a gel. Mae llai o risg o ddioddef o sgil-ffeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae faint o'r cyffur sy'n mynd i mewn i lif y gwaed yn llawer llai gyda'r gel ac mae'n bwysig eich bod chi'n defnyddio digon o gel.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cyngori 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

Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

Cyfeiriadau:

<http://cks.nice.org.uk/shoulder-pain>

<http://patient.info/health/scaphoid-wrist-fracture>

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