

Anaf Syml i Fysedd y Traed

Cyngor

Caiff toriadau bysedd y traed eu hachosi amlaf gan anaf gwasgu neu drwy fwrw bys y troed.

Mae'n bosibl y bydd yr anaf i fysedd y traed wedi cael ei asesu gan nyrs profiadol - fel nad oes angen i chi aros i gael eich gweld - neu byddwch wedi cael asesiad gan Feddyg neu Ymarferydd Nyrsio Brys.

Bydd y driniaeth ar gyfer yr anaf yr un peth os yw asgwrn bys y troed wedi torri ai peidio, sef y rheswm pam na fyddwch o bosibl wedi cael pelydr X.

Mae'n bosibl y bydd eich bysedd traed wedi'u strapio at ei gilydd er cyfforddusrwydd, ond os nad yw hyn yn helpu gallwch ei dynnu. Os oes angen, gellir defnyddio'r strapio hyn am hyd at bythefnos.

Efallai y byddwch yn ei chael hi'n haws i wisgo esgid gadarn gan y bydd yn cyfyngu ar symudiad cymalau bysedd y traed.

Dylai'r cyngor canlynol helpu eich anaf:

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Gorffwys am y 48 awr cyntaf ar ôl eich anaf – bydd gorffwys yn caniatáu i'r corff ddechrau'r broses o wella. • Cadw eich troed wedi'i godi yn uwch na'ch clun er mwyn helpu i atal/leihau'r chwyddo • Defnyddiwch becynnau rhew (mae pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2 awr os gallwch. Bydd hyn yn helpu i leihau'r chwyddo a lleddfu'r boen • Cymryd y feddyginiaeth a argymhellir i chi er mwyn lleddfu'r boen - gallwch ei phrynu wrth y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn/botel • Dylech symud eich bysedd traed cymaint ag y gallwch i'w hatal nhw rhag tynhau. 	<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

Cofiwch

Mae'n debygol y bydd bys eich troed yn boenus am sawl wythnos, ac mae'n bosibl y bydd wedi chwyddo a chleisio am gyfnod hefyd. Fodd bynnag, wrth i'r boen leddfu, gallwch ddechrau roi pwysau ar y droed fel sy'n gyfforddus i chi. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bosibl y bydd gwisgo esgid sy'n fwy llydan na'r arfer yn ddefnyddiol.

Fodd bynnag os yw'r boen yn gwaethygu, cofiwch orffwys gyda'r droed yn uwch na'ch clun am o leiaf 30 munud a chymryd meddyginiaeth i ladd y boen - gweler dros y dudalen beth ddylech ei gymryd.

Os nad yw hyn yn gwella pethau **o gwbl** yna cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu'r AF/UMA lle cawsoch eich trin.

Beth dylwn i ei gymryd i leddfu'r poen?

Mae poenladdwyr, fel **Paracetamol** yn dda ar gyfer lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na phob 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, rhowch gynnig ar Ibuprofen 400mg deirgwaith y dydd.

Gallwch gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfeydd 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-ffeithiau 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-ffeithiau 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.

Mae'n bosibl y bydd yn cymryd ychydig o amser i fys eich troed wella – rhwng 4-6 wythnos mewn rhai achosion – ond os nad yw'r symptomau wedi gwella **o gwbl** ar ôl 10 diwrnod, dylech geisio cyngor meddygol.

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 oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):
01443 802353 neu 802349**

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau: <http://patient.info/doctor/foot-fractures-and-dislocations>

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