

Cyngor ar Anafiadau i'r Pigwrn a'r Traed

Rydych wedi cael diagnosis o ysigiad (y'i gelwir yn anaf meinwe meddal) i'ch pigwrn. Mae ysigiad yn anaf i ligament, meinwe gref o gwmpas cymalau, sy'n atodi'r esgyrn ynghyd ac sy'n cynnal y cymalau.

Pan fo'r pigwrn yn cael ei orfodi i blygu mwy na'r arfer, mae'r meinweoedd meddal sy'n cadw'r pigwrn a/neu esgyrn y traed mewn lle yn cael eu hymestyn a'u hanafu, sy'n achosi llid, chwyddo a gwaedu (cleisiau) o gwmpas y cymal yr effeithir arno.

Prif nodau triniaeth yw osgoi gormod o lid, chwyddo a phoen a galluogi'r claf ddefnyddio cymal y pigwrn fel arfer eto cyn gynted â phosibl.

Er mwyn helpu'r broses iachau naturiol, dilynwch y cyngor isod.



Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
- Gorffwys am y 48/72 awr gyntaf ar ôl cael yr anaf - Defnyddio pecynnau rhew (mae pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr os gallwch - Cadw eich pigwrn wedi'i godi gyda'ch troed yn uwch na'ch pen-ôl er mwyn helpu i atal/leihau'r chwyddo. Nid ydym yn cynnig rhwymynnau ar gyfer ysigiadau mwyach gan nad yw'n ymddangos eu bod yn helpu'ch pigwrn i wella'n gynt. Mae rhai pobl yn cael budd ohonynt a gellir eu prynu mewn fferyllyfeydd neu siopau chwaraeon da - Cymryd cyffuriau lladd poen – gweler y cyngor isod - gallwch	- Defnyddio pecynnau rhew - 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 - Defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu i wella'r pigwrn wedi'i ysigo yn gynt, a gallwch achosi difrod i'r feinwe. Dylech osgoi NIWED am 72 awr ar ôl anaf. Hynny yw, osgowch ddefnyddio: - Gwres, er enghraifft bathau poeth, sawnau, pecynnau gwres. Mae gwres yn annog llif y gwaed, felly dylid ei osgoi pan fo llid yn datblygu. Fodd bynnag, ar ôl 72 awr, nid yw llid pellach yn debygol o ddatblygu ac yna

brynu'r rhain dros y cownter mewn fferyllfeydd neu siopau lleol. • Diogelu eich pigwrn rhag cael ei anafu mwy trwy ddefnyddio esgid gyda lasys neu fwt gydag ochrau uchel neu gymhorthyn. • Rhoi rhywbeth o dan eich matres neu waelod y gwely fel bod eich troed wedi'i chodi yn y nos.	gall gwres fod yn lleddfol. • Diodydd alcoholig sy'n gallu cynyddu gwaedu a chwyddo, a lleihau iachau. • Rhedeg neu unrhyw ffurfiau eraill ar ymarfer corff a allai achosi mwy o ddifrod. • Tylino a allai gynyddu gwaedu a chwyddo. Fodd bynnag, fel yn achos gwres, ar ôl rhyw 72 awr gall tylino fod yn lleddfol. • Gyrru: Os ydych chi'n gyrru cerbyd neu feic modur, eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod yn ddigon abl i yrru – gall eich anaf olygu nad oes gennych reolaeth lawn dros eich cerbyd.
--	--

Gall anafiadau i feinwe feddal gymryd sawl wythnos i wella'n llwyr. Fel arfer mae cerdded arferol yn bosibl o fewn 2 wythnos a dylai eich pigwrn/troed fod yn ôl i'r arfer rhwng 6 a 8 wythnos. Mwy na thebyg byddwch yn gweld bod eich pigwrn wedi'i chwyddo mwy gyda'r nos yn benodol yn ystod y 2 wythnos gyntaf - os bydd hyn yn digwydd, cadwch e wedi ei godi.

Gallwch ddisgwyl i'ch pigwrn/troed fod yn boenus yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n bwysig nad ydych yn gorffwys eich pigwrn/troed am gyfnod rhy hir gan y gallai hyn oedi'r gwella felly gweler y dudalen nesaf ar gyfer ymarferion hyblygrwydd.

Ymarferion

Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd hyn cyn gynted ag y gallwch ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen – eu nod yw ystwytho'r cymalau, cryfhau eich cyhyrau a chadw eich balans er mwyn gwella ystod symudiad a swyddogaeth eich troed a'ch pigwrn. Canllaw yn unig yw'r setiau a nifer yr ymarferion.

Gwybod os ydych yn gwneud y lefel briodol o ymarfer corff

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 gwneud eich symptomau ychydig yn waeth yn y lle cyntaf. Fodd bynnag fe ddylent ddod yn haws dros amser. Gallai mesur eich poen allan o 10 (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



Pan fyddwch yn eistedd i lawr, neu pan fyddwch wedi codi eich coes, symudwch eich troed i fyny ac i lawr x20

Ymarfer 2

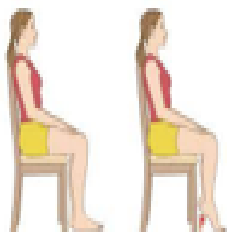


Pan fyddwch yn eistedd i lawr, neu pan fyddwch wedi codi eich coes, trowch eich pigwrn tua'r dde ac yna tua'r chwith x10 i bob cyfeiriad



Ymarfer 3

Pan fyddwch yn eistedd i lawr codwch eich sawdl ac yna ei gostwng eto x 20



Ymarfer 4

Codi eich sawdl: Safwch gan ddal wyneb cadarn a chodwch i fyny ar eich bodiau, yna i lawr unwaith eto



Ymarfer 5

Safwch fel pe baech yn cerdded gyda'r goes sydd wedi brifo'n syth y tu ôl i chi a'r goes arall wedi plygu o'ch blaen. Pwyswch ymlaen a ymestynnwch yn gyfforddus am 30 eiliad yna ymlacio. Gwnewch hyn x 3



Gwnewch un set gyda'ch coes ôl yn syth a gwnewch set arall gyda'r ben-lin ôl wedi plygu.

Gwnewch 3 set o bob un



Ymarfer 6 – Balans



Safwch ar un droed yna codwch eich coes arall yna ei gostwng eto. Os ydych chi'n teimlo'n sigledig yna efallai y bydd angen i chi afael yn y wal x10



Ymarfer 7

Safwch gan ddal gafael mewn cadair a gwnewch sgwatiau, heb fynd yn rhu isel heb boen x 20



Cerdded

Dangoswyd bod rhoi pwysau ar y droed/pigwrn sydd wedi'i anafu'n gynnar yn helpu pigyrnau sydd wedi'u hysigo i wella'n gyflymach - dyma'r rheswm dros beidio â rhoi baglau i chi. Defnyddiwch faglau dim ond os dywedwyd wrthyich i wneud hynny a pheidiwch â sefyll yn stond am gyfnodau hir. Wrth i chi gerdded, defnyddiwch gamau cytbwys gan roi eich sawdl i lawr yn gyntaf ac wedyn rholio ymlaen ar eich bys troed, a rhoi cymaint o bwysau ar eich troed ag y bydd eich pigwrn yn caniatáu.

Ail-gychwyn chwaraeon

Gallwch gychwyn cymryd rhan mewn chwaraeon unwaith eto tra mae eich pigwrn yn gwella. Does dim rhaid i chi fod heb boen, ond dylai'r poen fod yn fud boen gyda chwydd sy'n gostwng o fewn 12-24 awr. Ond mae'n rhaid i chi osgoi poen siarp. Cynyddwch pa mor galed y mae eich traed yn taro'r llawr yn raddol hy o gerdded i loncio, yna o loncio i redeg. Mae gwneud ymarfer corff nad yw'n dwyn eich pwysau, megis beicio a nofio, yn ffordd wych o cychwyn yn ôl.

Beth dylwn i ei gymryd i leddfu'r poen?

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 paracetamol ynddi ar yr

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 effeithiau gyda'r gel, ond mae lawer llai

un pryd. Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hanfodol eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.	o'r cyffur yn mynd i'r llyf gwaed hefyd, 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, gwneud hunan-atgyfeiriad i'ch adran ffisiotherapi leol neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle bu i chi weld meddyg.

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 Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349
Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Dolen i'r ffurflen hunan-atgyfeirio: <https://www.smartsurvey.co.uk/s/physioref/>
 Os nad oes modd i chi wneud hyn yn electronig, ffoniwch 01495 768715 rhwng 8:30am a 4:00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Cyfeiriadau: <https://cks.nice.org.uk/sprains-and-strains>
<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/exercises/exercises-for-calf-and-ankle-problems/>