



Cyngor am Anafiadau i'r Ffêr a'r Droed

Rydych wedi cael diagnosis o ysgiad i'ch ffêr (a elwir yn anaf i'r meinwe meddal). Mae ysgiad yn anaf i ligament (tendonau cryf o amgylch cymalau) sy'n cysylltu esgyrn â'i gilydd ac yn rhoi cefnogaeth i gymalau. Pan gaiff y ffêr ei gorfodi i blygu'n fwy na'r arfer, mae hyn yn ymestyn ac yn anafu'r meinweoedd meddal sy'n dal esgyrn y ffêr a/neu'r droed yn eu lle, gan achosi llid, chwyddo, a gwaedu (cleisio) o amgylch y cymal yr effeithir arno.

Prif nodau'r driniaeth yw ceisio sicrhau cyn lleied â phosibl o lid, chwydd a phoen, a'ch galluogi i ddefnyddio cymal yr ffêr yn normal eto cyn gynted â phosibl. Er mwyn helpu'r broses iacháu naturiol, dilynwch y cyngor isod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> Gorffwyswch am y 24-48 awr gyntaf ar ôl eich anaf. Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2 awr os yn bosibl Cadw'r ffêr wedi ei chodi (yn uchel) gyda'ch troed yn uwch na'ch pen ôl er mwyn ceisio atal / lleihau'r chwydd Nid ydym bellach yn cynnig rhwymynnau ar gyfer ysgiadau gan nad yw'n ymddangos eu bod yn helpu'ch ffêr i wella'n gyflymach. Mae rhai pobl yn teimlo eu bod o fudd, a gellir eu prynu o fferyllfeydd neu siopau chwaraeon da. Cymerwch gyffuriau lleddfu poen — gellir dod o hyd i gyngor isod - y gellir eu 	<ul style="list-style-type: none"> Defnyddio pecynnau iâ <ul style="list-style-type: none"> dros rannau o groen 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 Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu'r ffêr i wella'n gynt a gallwch achosi niwed i'r meinwe <p>HARM - pethau i'w hosgoi am 72 awr ar ôl anaf. Hynny yw, fe ddylech osgoi defnyddio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Heat - Gwres, er enghraifft, baddonau poeth, sawnas, pecynnau gwres. Mae gwres yn annog llif y gwaed, felly dylid ei osgoi hyn pan fo llid yn datblygu. Fodd bynnag, ar ôl tua 72 awr, mae'n debyg na fydd unrhyw lid pellach yn datblygu a gall gwres fod yn lleddfol wedyn.

<p>prynu dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diogelwch eich ffêr rhag anaf pellach, drwy wisgo esgid neu fût gydag ochrau uchel, neu gydag ymgynnal. • Rhowch rywbeth o dan eich matres neu ben y gwely fel bod eich troed yn cael ei chodi yn y nos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol - gall diodydd alcohol gynyddu gwaedu a chwyddo a rhwystro gwellhad. • Running - Rhedeg neu unrhyw fath arall o ymarfer corff a allai achosi rhagor o niwed. • Massage - Tylino - a all gynyddu gwaedu a chwyddo. Fodd bynnag, yn yr un modd â gwres, ar ôl tua 72 awr, gall tylino ysgafn fod yn lleddfol.
---	--

Gall anafiadau meinwe meddal gymryd sawl wythnos i wella'n llwyr. Fel arfer, mae'n bosibl cerdded yn normal o fewn 2 wythnos ac fe ddylai eich ffêr/troed fod yn ôl i normal rhwng 6-8 wythnos. Mae'n debyg y bydd eich ffêr wedi chwyddo fwy gyda'r nos, yn enwedig yn ystod yr 2 wythnos gyntaf – os bydd hyn yn digwydd, codwch hi i fyny.

Gallwch ddisgwyl i'ch ffêr/troed fod yn boenus yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n bwysig peidio â gorffwys yr ffêr/y droed am ormod o amser gan y gallai hyn oedi'r adferiad, felly gweler isod ymarferion hyblygrwydd.

Ymarferion

Dechreuwch wneud yr ymarferion hyblygrwydd yma cyn gynted ag y gallwch - ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen. Eu nod yw symud y cymalau, cryfhau'ch cyhyrau a chadw'ch cydbwysedd ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich troed a'ch ffêr. Mae'r holl bethau hyn yn bwysig er mwyn atal ail-anaf pellach. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.



1. Pan fyddwch chi'n eistedd, symudwch eich troed i fyny ac i lawr x 20

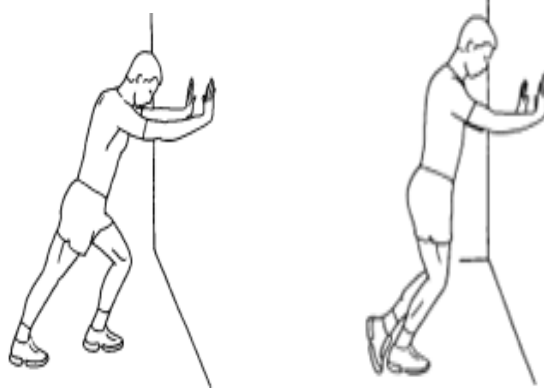
2. Wrth eistedd, symudwch eich ffêr mewn cylch clocwedd ac yna cylch gwrthglocwedd. x 10 i bob cyfeiriad



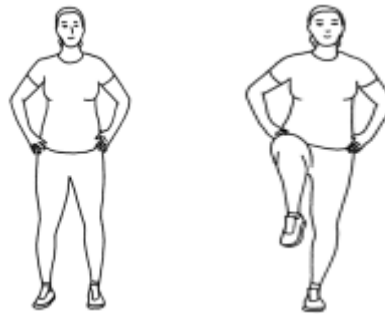
3. Wrth eistedd, codwch eich sodlau ac yna eu gostwng.
x 20



4. Safwch fel pe baech yn cerdded gyda'ch coes sydd wedi'i hanafu yn syth y tu ôl i chi a'r goes arall wedi'i phlygu o'ch blaen. Pwyswch ymlaen a daliwch ymestyniad cyfforddus am 30 eiliadau yna ymlacio. Gwnewch un set gyda'ch coes ôl yn syth ac yr ail set gyda'r ben-glin ôl wedi'i phlygu. Gwnewch x 3 ar bob un



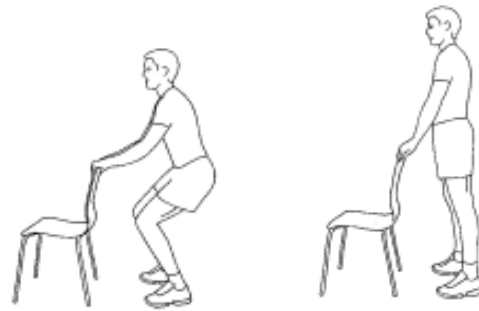
5. Safwch ar un droed, yna codwch a gostyngwch eich coes arall. Os ydych chi'n teimlo'n sigledig, efallai y bydd angen i chi ddal gafael yn y wal i gael cefnogaeth. X10



6. Codi eich sawdl:
Safwch gan ddal ymlaen ar arwyneb cefnogol a chodwch eich hun ar flaenau eich traed ac yna gostwng. X10



7. Safwch gan ddal gafael
mewn cadair a gwnewch
sgwatiau (*squats*) bas mewn
ystod sy'n ddi-boen.
X 20



Mae tystiolaeth yn dangos bod rhoi eich pwysau ar eich troed/ffêr anafedig yn gynnar yn helpu ffêr sydd wed'i cael ysigiad i wella'n gyflymach - dyma pam efallai na chawsoch chi faglau. Defnyddiwch faglau bach dim ond os ydych wedi cael cyfarwyddyd i wneud hynny, a pheidiwch â sefyll yn llonydd am gyfnodau hir. Wrth gerdded, gwnewch hynny wrth gymryd camau cyfartal, gan osod eich ffêr i lawr yn gyntaf, yna rholio ymlaen ar flaen eich troed a rhoi cymaint o bwysau ag y bydd eich ffêr yn caniatáu ar eich troed.

Mae'n iawn dychwelyd yn raddol i wneud chwaraeon tra bydd eich ffêr yn gwella. Does dim rhaid i chi fod yn ddi-boen, ond dylai'r boen fod yn fwy fud boen gydag ychydig o chwydd ar ôl gorffen. Fe ddylai'r boen setlo ar ôl 12-24. Dylid osgoi poen siarp. Cynyddwch y cyflymder o gerdded i gerdded-jogio i jogio ac yna rhedeg. Mae gwneud ymarfer corff nad yw'n dwyn pwysau, megis beicio a nofio, yn ffordd wych o gychwyn arni eto. Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad oes unrhyw welliant o gwbl ar ôl 4 wythnos, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu hunan-gyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol. Os yw'r boen yn ddifrifol, dychwelwch i'ch Uned Mân Anafiadau neu'ch Adran Achosion Brys leol.

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:
[Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](http://wales.nhs.uk)



**Os na allwch wneud hyn yn
electronig dylech ffonio 0300
3732539 rhwng 8.30am a
4.00pm o ddydd Llun i ddydd
Gwener.**

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

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus</p>	<p>Gellir defnyddio cyffuriau lleddfu 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-ffeithiau 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. Os cawsoch eich cyngori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.</p> <p>Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled neu gel. Mae llai o risg o sgîl-ffeithiau 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.</p>
---	--

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â Ffisiotherapi neu eich Meddyg Teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeirnod: <https://cks.nice.org.uk/sprains-and-strains>

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