



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Cyngor ar Bursitis

Rydych wedi cael eich gweld gan Ymarferydd Nyrsio Brys (ENP) neu feddyg yn yr Adran Achosion Brys (ED) sydd wedi rhoi diagnosis o Bursitis i chi. Bydd y daflen hon yn rhoi gwybodaeth i chi am eich cyflwr a sut y byddwch yn gwella fwya'r tebyg.

## Beth yw Bursitis?

Mae bursa yn fag meddal o hylif sydd fel arfer yn clustogi cymal. Mae bursitis yn fwrta llidus sy'n dod yn chwyddedig ac yn boenus. Fel arfer mae'n cael ei achosi gan anaf, symudiadau dro ar ôl tro, arthritis a heintiau. Weithiau ni ellir dod o hyd i'r hyn sy'n ei achosi. Gall bursitis ddigwydd i unrhyw gymal yn y corff. Cymalau yr effeithir arnynt yn gyffredin yw penelin, pen-glin, ysgwydd a glun.

### Mae dau fath o boen

- Heb ei heintio - dyma'r mwyaf cyffredin
- Wedi'i heintio

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gorffwys am y 24-48 awr cyntaf</li><li>• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'i lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 10-15 munud i leihau chwyddo, os yw'n bresennol.</li><li>• Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir e.e. paracetamol neu ibuprofen - gweler isod am fwy o wybodaeth.</li><li>• Symudwch y cymal yn ysgafn i'w atal rhag mynd yn rhy anystwyth</li><li>• Cymerwch unrhyw wrthfotigau a roddwyd i chi yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Symud gormod ar y cymal</li><li>• Osgoi gweithgareddau sy'n rhoi pwysau arno (fel penlinio/gorffwys ar eich penelin)</li><li>• Defnyddio pecynnau iâ dros ardaloedd 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. o Rhi pecynnau iâ yn uniongyrchol ar eich croen gan y gallant losgi Peidiwch â gadael y rhew ar eich croen tra'n cysgu<ul style="list-style-type: none"><li>• Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - gallwch achosi difrod i'r meinwe.</li></ul></li></ul>

## Pa driniaeth sydd ei hangen arnaf?

Fel arfer mae bursitis yn gwella ar ei ben ei hun mewn ychydig wythnosau ac nod y driniaeth yw lleihau poen a chwyddo. Os amheuir bod y bursitis wedi'i heintio, yna byddwch wedi cael cwrs o wrthfotigau.

Mae'r driniaeth yn cynnwys:

- Gorffwys ac osgoi gweithgareddau a fydd yn rhoi pwysau ar y cymal
- Iâ
- Poenladdwyr
- Draenio'r hylif gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig (fodd bynnag gall yr hylif Gronni eto)

## Pa arwyddion pryderus ddylwn i edrych amdanynt?

- **Cochni sy'n lledaenu o amgylch y cymal y rhyddir arno.**
- **Os oes gennych dymheredd uchel neu'n teimlo'n grynedig ac yn boeth.**
- **Rydych chi'n profi poen difrifol yn y cymal yr rhyddir arno.**
- **Ni allwch symud y cymal yr rhyddir arno.**

**Os ydych chi'n profi unrhyw un o'r symptomau hyn dylech fynychu Adran Achosion Brys Ysbyty Athrofaol y Faenor (GUH ED) ac nid uned Mân anafiadau (MIU).**

## Sut i atal bursitis rhag dod yn ôl?

- Defnyddiwch badiau wrth roi pwysau ar gymalau er enghraifft, padiau pen-glin.
- Cymerwch seibiannau os ydych chi'n gwneud pethau sy'n rhoi pwysau ar gymal, fel penlinio.
- Ceisiwch osgoi gorffwys y penelinoedd ar arwynebau caled am gyfnod hir. Yn hytrach dylech eu gorffwys ar wyneb meddal neu glustog.
- Glanhewch doriadau a sgriffiadau dros gymalau i atal heintiau.

## Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

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.

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

Gall **cyffuriau lleddfu poen gwrthlidiol** (fel ibuprofen) leddfu poen a gallant hefyd gyfyngu ar lid a chwyddo, fodd bynnag, os ydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio.

Ceir sgîl-effeithiau 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 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 fynd i Adran Argyfwng Ysbyty Athrofaol y Faenor.**

**Cyfeiriadau:** BursitisBwrsitis - GIG

Scenario: Management | Management | pre-patellar bursitis | CKS | NICE  
Olecranon Bursitis (Patient Info): Symptoms, Causes, and Treatment

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