



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Straen Croth y Goes

Beth yw Streifiad i Groth y Goes

Mae streifiad croth y goes yn ymwneud ag un neu ddau o gyhyrau croth eich coes. Y Gastrocnemius a'r cyhyr Soleus yw'r prif gyhyrau sy'n rhan o groth eich coes. Fel arfer y cyhyr gastrocnemius sy'n cael ei anafu. Mae'r straen fel arfer yn digwydd wrth stopio'n gyflym neu wneud symudiadau cyflym. Gall yr ymestyniad sydyn hwn achosi niwed i'r cyhyr.

Beth yw'r Symptomau?

Poen a thynerwch yng nghefn croth y goes
Poen wrth gerdded neu sefyll ar flaenau eich traed
Chwydd neu gleisio yng nghyhyr croth y goes

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none">• Cymerwch bethau'n raddol am y 24-48 awr gyntaf ar ôl eich anaf ond ceisiwch osgoi cyfnodau hir o beidio â symud o gwbl• Wrth eistedd i lawr cadwch eich coes wedi'i chodi (yn uchel) gyda'ch troed yn uwch na'ch pen ôl er mwyn ceisio atal / lleihau'r chwydd• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 10-15 munud bob 2 awr os yn bosibl• Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus.	<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• Gwisgo unrhyw rwymyn cymorth yn y gwely• Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir

Am y 72 awr gyntaf ar ôl y streifiad neu'r straen, dylech osgoi HARMD:

Heat - gwres (megis bath poeth, sawna, neu becynnau gwres)

Alcohol,

Rhedeg (neu unrhyw ymarfer arall a allai achosi mwy o niwed)

Massage - Tylino

Driving - gyrru

Rydym yn eich cynghori i gerdded os yw'r boen yn caniatáu. Os ydych chi wedi cael baglau, defnyddiwch nhw i'ch helpu i symud o gwmpas. Gwnewch beth bynnag y byddech yn ei wneud fel arfer. Gallwch aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith - does dim angen i chi fod heb boen a heb symptomau i weithio - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau i wella. Mae mynd allan am dro byr yn helpu'r cyhyr i wella - ond bydd angen i chi osgoi cerdded yn bell a sefyll am gyfnodau hir.

Wrth fynd i fyny'r grisiau, rhwch eich coes dda yn gyntaf bob amser ac wrth fynd i lawr y grisiau, rhwch y goes sydd wedi anafu gyntaf bob amser - bydd hyn yn helpu i leihau'r straen ar groth eich coes - os oes canllaw, defnyddiwch hi.

Bydd defnyddio mewnwadn o dan eich sawdl yn eich esgid yn osgoi ymestyn cyhyrau croth eich coes a bydd yn rhoi cysur wrth gerdded. Gallwch gael y rhain o fferyllfa.

Bydd angen i chi osgoi chwaraeon a chodi pethau trwm nes y byddwch yn gallu symud mwy ac yn cael llai i boen.

Gall gymryd 6-8 wythnos i groth eich coes ddychwelyd i normal. Cofiwch ei bod yn bwysig cynhesu'n iawn cyn i chi wneud ymarfer corff

Pa ymarferion y gallaf eu gwneud?

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 balans ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich coes. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

O fewn y 24-48 awr gyntaf, symudwch eich ffêr a'ch pen-glin yn ysgafn am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch yn effro, ond peidiwch â gostyn cyhyr croth eich coes.

Ar ôl 48 awr ceisiwch ddefnyddio mwy ar eich coes - mae ymarfer corff o gymorth mawr i groth eich coes a gall leddfu poen, felly gwnewch beth bynnag y byddech yn ei wneud fel arfer. Gallwch aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau o wella.

Mae'n fuddiol gwneud ymarferion penodol a all eich helpu i wella. Gallant fod yn heriol ar y dechrau felly gwnewch yr hyn a allwch a cheisiwch wneud mwy dros amser.

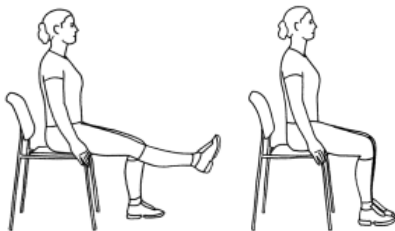
1. Eisteddwch ar y llawr neu gadair gyda'ch coes yn syth allan o'ch blaen. Pwyntiwch bysedd eich traed oddi wrthyhch, daliwch am 5 eiliad; yna tynnwch bysedd eich traed tuag atoch, daliwch am 5 eiliad ac ymlaciwch. Gwnewch hyn 10 gwaith, 4 gwaith y dydd.



2. Eisteddwch ar gadair gyda'r ddwy droed ar y ddaear, breichiau yn gorffwys ar eich glin. Codwch eich sodlau oddi ar y ddaear, daliwch am eiliad neu ddwy cyn i chi ostwng yn ôl i lawr.
Gwnewch hyn 10 gwaith, 3 gwaith y dydd.



3. Eisteddwch ar gadair a sythu a phlygu eich pen-glin
Gwnewch hyn 10 gwaith, 3 gwaith y dydd.



4. Sefwch i mewn gyda'ch coes sydd wedi'i hanafu'n syth y tu ôl i chi a'r goes arall wedi plygu o'ch blaen gyda'ch bysedd traed yn pwyntio ymlaen a'r sawdl ar y llawr.
Pwyswch ymlaen a ymestynnwch croth y goes sydd wedi'i hanafu yn gyfforddus a'i ddal am 30 eiliad, ymlaciwch a gwnewch yr un peth eto x3



5. Safwch ar y droed sydd wedi'i hanafu, gyda'r ddwy law ar y wal. Plygwch eich pen-glin ychydig a gwthio'ch clun ymlaen ac i lawr wrth gadw'ch sawdl ar y llawr. Pan fyddwch chi'n teimlo ymestyniad yn rhan isaf cefn eich coes arhoswch yma am 30 eiliad, yna ymlacio ac ailadroddwch x 3



6. Unwaith y byddwch chi'n gallu sefyll ar flaenau'ch traed heb boen gallwch ddechrau cryfhau'r cyhyr. Sefwch gan ddal eich gafael ar gadair, rhwch bwysau cyfartal ar y ddwy droed a gwthiwch i fyny ar flaenau eich traed mor uchel â phosibl. Daliwch am 5 eiliad ac yna dewch i lawr yn araf. Ailadroddwch 10 x 2-3 y dydd
7. Mae'n bwysig gweithio ar gydbwysedd yn ar ôl anaf. Sefwch ar y droed sydd wedi'i hanafu. Dewch o hyd i gydbwysedd a chodwch eich pen-glin arall yn araf i uchder y glun ac yn ôl i lawr x 10 2-3 gwaith y dydd



Dim ond cyngor cyffredinol y mae'r daflen hon yn ei roi ac efallai eich bod wedi cael eich cyfeirio at yr adran Ffisiotherapi am driniaeth i'ch helpu gyda'ch symudedd. Os ydych chi wedi cael eich atgyfeirio yna ceisiwch osgoi chwaraeon egnïol nes i chi gael eich gweld yn yr adran Ffisiotherapi.

Lleddfu Poen:	
<p>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.</p> <p>Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol.</p> <p>Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymyd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd am y ffordd orau o wneud hyn. Os cawsoch eich cynghori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.</p> <p>Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r</p>	<p>Gellir defnyddio cyffuriau lladd poen gwrthlidiol hefyd. 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</p> <p>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.</p> <p>Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-effeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae llawer 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 oes gennych symptomau sy'n gwaethygu, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu, hunangyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol (gweler y dudalen nesaf) neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld.

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:

[Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](https://www.wales.nhs.uk/health-board-services/aneurin-bevan-university-health-board-physiotherapy-service)



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

Cyfeiriadau:

<https://www.nhs.uk/conditions/sprains-and-strains/>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/self-management-advice/calf-problems>

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys - Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**

Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):

Ysbyty Brenhinol Gwent (RGH): 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall, y Fenni 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353

Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

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