Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

# Cyngor ar Anaf I'r frest

## Beth sy'n achosi anafiadau i wal y frest?

- Asennau wedi torri
- Sternwm wedi torri (asgwrn y frest)
- Cleisiau ar wal y frest
- Tynnu cyhyrau
- Tynnu cyhyrau rhyng-asennol (y cyhyrau sydd rhwng yr asennau ac sy'n eu cefnogi)

Yr achos mwyaf cyffredin o anafiadau i wal y frest yn yr henoed yw cwympo o uchder neu gwympo o fod ar eu sefyll. Mewn oedolion, gwrthdrawiadau traffig yw'r achos mwyaf cyffredin. Mae pobl ifanc fel arfer yn torri asennau o ganlyniad i ddamweiniau yn deillio o weithgareddau hamdden ac athletaidd. Gan fod asennau plant yn fwy elastig, maent yn llai tebygol nag oedolion o ddioddef toriadau yn dilyn trawma pŵl i'r frest.

## Pa symptomau allai fod gennyf?

- poen mawr yn ardal y frest, yn arbennig pan fyddwch yn anadlu i mewn.
- chwyddo neu dynerwch o amgylch yr asennau dan sylw.
- weithiau bydd cleisio ar y croen.
- teimlo neu glywed crac os yw'r asen wedi torri.

## Pam mae poen gennyf

**Gall anafiadau i wal y frest fod yn boenus iawn. Er mwyn anadlu mae'n rhaid i chi symud wal y frest, felly bydd anadlu dwfn a pheswch yn brifo, ond maent yn bwysig o ran gneud gwellhad llawn.** Bydd fel arfer yn cymryd tua 4 wythnos i wella. Fel rheol, os oes un asen wedi torri neu gleisio gallwch ddisgwyl bod mewn poen am dair wythnos a theimlo anghysur am sawl wythnos arall, neu hyd yn oed yn hirach os oes mwy nag un asen wedi'i hanafu. Gallai fod yn ddefnyddiol cysgu ar eich eistedd am y nosweithiau cyntaf.

## Beth yw'r driniaeth?

**Nid yw'n hawdd gosod sblint neu gymhorthion o amgylch asennau, fel gydag esgyrn eraill, felly maent fel arfer yn cael eu gadael i wella'n naturiol, ac nid oes bob amser angen pelydr-x o'r frest.** Mae'n bosib y cynhelir ECG (i dracio'r galon) os yw'r meddyg yn credu bod angen gwneud hynny. Y cymhlethdod pennaf yw bod anafiadau i'r frest yn gallu effeithio ar anadlu: gall poen o doriadau i asennau eich atal rhag anadlu mor ddwfn â'r arfer, a gall hyn arwain at haint yn y frest. Mae'r risg yn uwch i'r rheini sy'n smygu ac sydd â chyflyrau cronig ar y frest, megis Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD) neu fethiant y galon.

Mae asennau sydd wedi torri neu gleisio yn gwella yn yr un ffordd, ar eu pen eu hunain fel arfer, o fewn 3 i 6 wythnos.

## Pryd y mae angen i mi gael help meddygol?

**Ewch i'ch adran Achosion Brys agosaf ar unwaith:**

- Os ydych yn fyr eich anadl.
- Os ydych yn dechrau pesychu fflem lliw neu fflem gwaedlyd (sbwtwm).
- Os yw eich peswch yn cynyddu'n ddramatig, os ydych yn datblygu tymheredd neu os ydych yn teimlo'n sâl yn gyffredinol gyda gwres uchel.
- Os oes gennych boen yn eich bol

## Beth ddylwn i ei gymryd at y boen?

**Cymryd poen-laddwyr yn rheolaidd yw'r driniaeth bwysicaf, er mwyn i chi all anadlu a pheswch yn iawn.**

| | |
|---|---|
| Cymerwch **Paracetamol** yn rheolaidd, yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall sy'n cynnwys Paracetamol.<br>Os nad yw'r Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, ceisiwch newid i Ibuprofen 400mg deirgwaith y dydd. Gallwch gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllydd 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.<br>**Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hollbwysig eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.** | Gellir defnyddio **poen-laddwyr gwrthlidiol** (megis ibuprofen) hefyd. Mae'r rhain yn lleddfu'r poen ac yn lleihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.<br>Weithiau bydd sgil-effeithiau gyda phoen-laddwyr gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd pobl ag asthma, pwysau gwaed uchel neu fethiant yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd nhw.<br>Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd |

## Ymarferion

**Dechreuwch yr ymarferion yma cyn gynted â phosibl** ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen. Canllaw yn unig yw'r setiau a nifer yr ymarferion.

**Gwybod os ydych yn gwneud ymarfer corff ar y lefel gywir**

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**

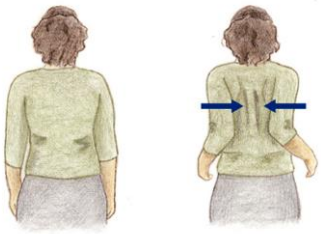
**Coch – 7 i 10 – Poen difrifol**
Ceisiwch gadw'r poen rhwng 1 a 5. Os yw'r poen yn mynd yn uwch na'r lefel yma, gallwch newid yr ymarfer drwy:

Leihau faint o weithiau yr ydych yn gwneud y symudiad
Arafu'r symudiad
Cynyddu'r saib rhwng bob symudiad

**1. Cylchdroi:** Eisteddwch i fyny'n syth, gyda'ch breichiau ar draws eich brest. Gan gadw eich coesau yn llonydd, trowch i un ochr mor bell ag y gallwch fynd heb achosi poen, ac ar yr amod nad yw'r estyniad yn teimlo'n fwy dwys nag un mân i gymedrol. Gwnewch yr un peth i'r ochr arall.

Daliwch am 1-2 eiliad. Gwnewch hyn 10 gwaith ar y ddwy ochr.

1. **Anadlu Dwfn:** Bob awr, anadlwch yn hir ac yn ddwfn 10 gwaith i sicrhau bod aer yn cyrraedd pob rhan o'r ysgyfaint. Yn gyntaf, anadlwch i mewn i waelod eich ysgyfaint, ac yna anadlwch yn ddyfnach, gan wneud i'ch asennau symud i fyny ac allan. Anadlwch allan.



**3. Cywasgiadau Llafnau'r Ysgwydd:** Dechreuwch ar eich eistedd neu'n sefyll gyda'ch cefn yn syth. Gwasgwch lafnau'r ysgwydd at ei gilydd mor bell ag y gallwch fynd heb achosi poen ac ar yr amod nad yw'r ymestyniad yn teimlo'n fwy dwys nag un ysgafn i gymedrol.
Daliwch am 1-2 eiliad. Gwnewch hyn 10 gwaith.

2. **Hyffio:** Anadlwch i mewn yn ddwfn, ac yna gwthiwch eich anadl allan yn gyflym - fel petaech yn stemio drych cyn ei sychu'n lân - gan wneud sŵn 'hyffio'. Gwnewch yr ymarfer hwn ddwywaith y dydd.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

| **Pethau y dylech eu gwneud:** | **Pethau na ddylech eu gwneud:** |
|---|---|
| • Cymryd meddyginiaeth lladd poen megis paracetamol neu ibuprofen<br>• Dal i symud o gwmpas y tŷ a symud eich ysgwyddau o bryd i'w gilydd er mwyn eich helpu i anadlu a chlirio mwcws och ysgyfaint<br>• Dal pecyn iâ (neu fag o bys wedi rhewi mewn tywel) ar yr asennau sydd wedi'u hanafu yn rheolaidd yn ystod y diwrnodau cyntaf i leihau'r chwydd.<br>• Gorffwys a chymryd amser i ffwrdd o'r gwaith os oes angen.<br>• Anadlu'n normal a pheswch pan fo angen – mae hyn yn helpu i glirio mwcws o'ch ysgyfaint ac atal heintiau ar y frest. | • Ceisio codi pethau trwm neu roi straen arnoch eich hun.<br>• Gorwedd i lawr neu aros yn llonydd am amser hir.<br>• Ceisio strapio neu lapio eich asennau. Bydd hyn yn atal eich ysgyfaint rhag ymestyn yn llawn a gall hyn fod yn niweidiol<br>• Chwarae unrhyw chwaraeon cyffwrdd neu wneud unrhyw ymarferion sy'n gwneud eich poen yn |

| | |
|---|---|
| • Gwnewch ymarferion anadlu dwfn rheolaidd – anadlwch i mewn yn ddwfn iawn drwy eich trwyn ac allan drwy eich ceg yn araf. Gwnewch hyn 10 gwaith bob awr.<br>• Pesychwch os oes angen. Rhowch bwysau cadarn ar y rhan boenus o'ch brest (daliwch glustog yn erbyn eich brest) os yw'r pesychu'n brifo.<br>• Ceisiwch gysgu ar eich eistedd am yr ychydig nosweithiau cyntaf.<br>• **Ceisiwch newid am yn ail rhwng cyfnodau o orffwys ac ymarfer corff ysgafn dros yr ychydig wythnosau nesaf - bydd symud yn helpu i ddraenio chwarenlifau arferol yr ysgyfaint ac atal cymhlethdodau.** | waeth am 4 wythnos.<br>• Ceisio peidio â phesychu - mae'n bwysig clirio'r sbwtwm fel nad yw'n ymgasglu ac yn achosi haint.<br>• Cymryd moddion peswch.<br>• Ysmygu – Gall rhoi'r gorau i ysmygu hefyd eich helpu i wella. Os oes angen cymorth a chyngor arnoch ar roi'r gorau i ysmygu cysylltwch â llinell gymorth Helpa fi i Stopio yn rhad ac am ddim ar 0800 085 2219 neu ewch i https://www.helpmequit.wales |

**Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, fe'ch cynghorwn i gysylltu â'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor yn hytrach nag (Uned Mân Anafiadau).**

**Cyfeiriadau:** Broken or bruised ribs - NHS (www.nhs.uk)
https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Chest-injuries-and-rib-fractures
https://www.physioadvisor.com.au/injuries/upper-back-chest/rib-fracture/

**Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau berthnasol:-**
**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**
**Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073**
**Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349**
**Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318**