

Beth sy'n achosi anafiadau i barwyden y frest?

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

Yr achos mwyaf cyffredin o anafiadau i barwyden y frest yn yr henoed yw cwmpo o uchder neu gwmpo 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 gennyf boen?

Gall anafiadau i barwyden y frest fod yn boenus iawn. I anadlu mae'n rhaid i chi symud parwyden y frest, felly bydd anadlu dwfn a pheswch yn brifo, ond maent yn rhan bwysig o wellhad 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 bydd 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 o liw amlwg 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.

Beth ddylwn i ei gymryd at y boen?

Cymryd poen-laddwyr yn rheolaidd yw'r driniaeth bwysicaf, fel y gallwch 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.

Gellir defnyddio **poen-laddwyr gwrthlidiol** 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.

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 fferylllydd 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.

Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hollbwysig eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

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. Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd.

Ymarferion i'ch helpu i wella

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.

Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr.

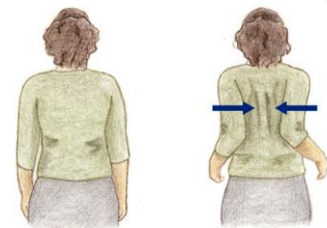


2. Anadlu Dwfn: Bob awr, anadlwch yn hir ac yn ddwfn 10 gwaith i sicrhau bod aer yn cyrraedd pob rhan o'r ysgyfaint. Yn gyntaf, anadlwch i mewn i waelod eich ysgyfaint, ac yna anadlwch yn ddyfnach, gan wneud i'ch asennau symud i fyny ac allan. Anadlwch allan.

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 estyniad yn teimlo'n fwy dwys nag un mân i gymedrol.

Daliwch am 1-2 eiliad.

Gwnewch hyn 10 gwaith.



3. 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:
<ul style="list-style-type: none"> • Cadw i symud o gwmpas y tŷ • Dal pecyn iâ (neu fag o bys wedi rhewi mewn tywel) ar yr asennau sydd wedi'u hanafu yn rheolaidd dros yr ychydig ddiwrnodau cyntaf i leihau'r chwyddo. • Gorffwys a chymryd amser i ffwrdd o'r gwaith os oes angen. • Anadlu'n normal a pheswch pan fo angen – mae hyn yn helpu i glirio mwcws o'ch ysgyfaint ac atal heintiau ar y frest. • 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. • 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. • Ceisiwch gysgu ar eich eistedd am yr ychydig nosweithiau cyntaf. • Ceisiwch newid am yn ail rhwng cyfnodau o orffwys ac ymarfer ysgafn dros yr ychydig wythnosau nesaf - bydd cadw i symud yn helpu i ddraenio chwarenlifau arferol yr ysgyfaint ac atal cymhlethdodau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceisio codi pethau trwm neu roi straen arnoch eich hun. • Aros yn y gwely. • Smygu. • Ceisio strapio neu rwymo eich asennau. Rydym nawr yn credu y gall hyn fod yn niweidiol. • Chwarae unrhyw chwaraeon cyffwrdd neu wneud unrhyw ymarferion sy'n gwneud eich poen yn waeth am 4 wythnos. • Ceisio peidio â phesychu - mae'n bwysig clirio'r sbwtwm fel nad yw'n ymgasglu ac yn achosi haint. • Cymryd moddion peswch.

Pryd ddylwn i gysylltu â'r Adran Achosion Brys?

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, fe'ch cynghorwn i gysylltu â'ch Adran Achosion Brys.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):
01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):
01495 363318**

Cyfeiriadau:

<https://www.nhs.uk/conditions/broken-or-bruised-ribs/>

https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Chest-injuries-and-rib-fractures

<https://www.physioadvisor.com.au/injuries/upper-back-chest/rib-fracture/>

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