



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

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 mewn pobl oedrannus yw cwmpo o uchder neu o sefyll. Mewn oedolion, gwrthdrawiadau traffig ffyrdd yw'r achos mwyaf cyffredin. Mae toriadau yn yr asen ymhlith pobl ifanc fel arfer yn digwydd oherwydd damweiniau sy'n deillio o weithgareddau hamdden ac athletaidd. Gan fod asennau plant yn fwy elastig, maent yn llai tebygol nag oedolion o ddiodeff toriadau yn dilyn trawma pŵl i'r frest.

## Pa symptomau allai fod gennyf?

- Poen yn ardal eich brest, yn enwedig pan fyddwch chi'n anadlu i mewn
- chwyddo neu dynerwch o amgylch yr asennau dan sylw
- weithiau bydd cleisio ar y croen
- Teimlo neu glywed crac os yw'n asen wedi torri

## Pam bod gen i boen?

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. Fel rheol, os oes un asen wedi torri neu gleisio gallwch ddisgwyl bod mewn poen am 3-6 wythnos a mwy 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.
- Os oes gennych boen yn eich bol

### **Beth sydd angen i mi ei gymryd ar gyfer poen?:**

#### **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. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol.

Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymryd 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.

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

Gellir defnyddio **cyffuriau lladd 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-efeithiau 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.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd.

## Ymarferion

Dechreuwch yr ymarferion hyn cyn gynted ag y gallwch - ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

**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 ymestyniad ysgafn i gymedrol. Gwnewch yr un peth i'r ochr arall.

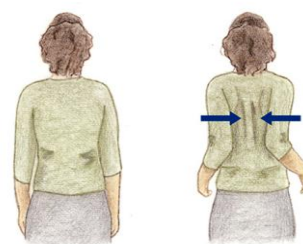
Daliwch am 1-2 eiliad. Gwnewch hyn 10 gwaith ar y ddwy ochr.

**2. Anadlu'n ddwfn:** 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.



**4. Hyffio:** Ddwywaith y dydd fe ddylech chi anadlu'n ddwfn i mewn, ac yna gwthio'ch anadl allan yn gyflym - fel petaech chi'n stemio drych cyn ei sychu'n lân - gan wneud sŵn 'hyffio'.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cymerwch gyffuriau lleddfu poen, fel paracetamol neu ibuprofen</li><li>• Parhewch i symud o gwmpas eich cartref</li><li>• Daliwch becyn iâ (neu fag o bys wedi'u rhewi mewn tywel) ar yr asennau yr effeithir arnynt yn rheolaidd yn ystod y dyddiau cyntaf i ddod â chwydd i lawr</li><li>• Gorffwyswch a chymerwch amser i ffwrdd o'r gwaith os oes angen</li><li>• Anadlwch yn normal a pheswch pan fydd angen – mae hyn yn helpu i glirio mwcws o'ch ysgyfaint i atal heintiau ar y frest</li><li>• Gwnewch ymarferion anadlu dwfn rheolaidd - anadlwch yn ddwfn iawn i mewn trwy'ch trwyn, allan trwy'ch ceg yn araf. Gwnewch hyn 10 gwaith yr awr.</li><li>• Pesychwch os oes angen. Rhewch bwysau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ceisio codi pethau trwm neu roi straen arnoch eich hun.</li><li>• Gorwedd i lawr neu aros yn llonydd am amser hir.</li><li>• Ceisio strapio neu lapio eich asennau. Bydd hyn yn atal eich ysgyfaint rhag ymestyn yn llawn a gall hyn fod yn niweidiol</li><li>• Chwarae unrhyw chwaraeon cyffwrdd neu wneud unrhyw ymarferion sy'n gwneud eich poen yn waeth am 4 wythnos.</li><li>• Ceisio peidio â phesychu - mae'n bwysig clirio'r</li></ul>

<p>cadarn ar y rhan boenus o'ch brest (daliwch glustog yn erbyn eich brest) os yw'r pesychu'n brifo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceisiwch gysgu'n fwy unionsyth am yr ychydig nosweithiau cyntaf</li> <li>• <b>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.</b></li> </ul>	<p>sbwtwm fel nad yw'n ymgasglu ac yn achosi haint.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cymryd moddion peswch.</li> <li>• Ysmygu – Gall rhoi'r gorau i ysmegu hefyd eich helpu i wella. Os oes angen cymorth a chyingor arnoch ar roi'r gorau i ysmegu cysylltwch â llinell gymorth Helpa fi i Stopio yn rhad ac am ddim ar 0800 085 2219 neu ewch i <a href="https://www.helpmequit.wales">https://www.helpmequit.wales</a></li> </ul>
--	--

**Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella mewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau).**

**Cyfeiriadau:** Broken or bruised ribs - NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk))  
[https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Chest-injuries-and-rib-fractures](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Chest-injuries-and-rib-fractures)

NHS 111 Wales - Health A-Z : Anafiadau i'r asen (asennau wedi torri neu gleisio)

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