

Cyngor Anaf i'r Glun

Rydych chi wedi cwmpo ac anafu eich clun. Cawsoch asesiad a phroffion (gan gynnwys pelydr-X) yn ôl yr angen yn dilyn barn y meddyg neu'r ymarferydd nyrsio.

Mae mwyafrif yr achosion o boen yn y glun ymhlith oedolion o ganlyniad i Arthritis. Gall y cyflwr gael ei waethygu gan gwmpo. Pan fo'n briodol, cewch eich asesu am anaf i'r glun gyda phrawf pelydr-X a fyddai fel arfer yn nodi unrhyw doriad. Fodd bynnag, bydd y prawf pelydr-X cychwynol yn methu dod o hyd i ganran fechan o doriadau.

Mae'r meddyg neu'r ymarferydd nyrsio a'ch gwelodd yn credu eich bod wedi cael anaf i'r feinwe feddal neu straenio eich clun yn hytrach na thorri'r asgwrn yn ardal cymal y glun. Mae'n credu y gellid trin hyn gyda phoen-laddwyr ac ymarfer corff.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Ceisiwch orffwys eich clun yn ystod y 24-48 awr gyntaf. Ar ôl 48 awr, ceisiwch ddefnyddio eich coes yn fwy. • Ceisiwch ddefnyddio pecynnau rhew (mae pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr. • Sicrhewch eich bod yn defnyddio tywel gwlyb rhwng yr iâ a'ch croen i osgoi llosg iâ. • Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i chi i leddfu'r poen - gallwch ei phrynu dros y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilynwch yn ofalus y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osgowch gyfnodau hir heb symud eich clun o gwbl • Peidiwch â chodi pethau trwm nes y byddwch wedi gweld ffisiotherapydd • Defnyddiwch becynnau rhew <ul style="list-style-type: none"> ○ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael ○ os ydych yn sensitif i bethau oer ○ os ydych yn gwybod bod gennych gylchrediad gwael. • Peidiwch â rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallant losgi. • Peidiwch â gadael rhew ar y croen wrth gysgu

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Wrth fynd lan y grisiau, ceisiwch ostwng y straen ar eich clun drwy arwain gyda'ch coes iach. • Wrth fynd i lawr y grisiau, ceisiwch ostwng y straen ar eich clun drwy arwain gyda'ch coes sydd wedi ei hanafu. • Os oes rheiliau gennych, defnyddiwch y rhain i'ch helpu ar hyd y grisiau. • Byddwch wedi cael eich atgyfeirio at y ffisiotherapydd ac fe'ch cynghorwn i gadw at yr apwyntiad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu i wella'r anaf yn gyflymach, a gallwch achosi niwed i'r feinwe.

Cofiwch

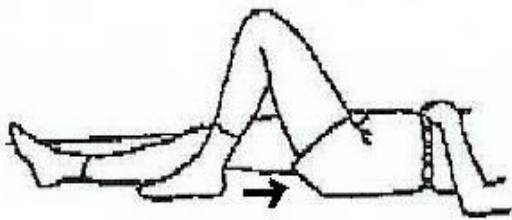
Os byddwch yn gweld na allwch gario pwysau, rydym yn eich cynghori i alw ambiwlans.

Fodd bynnag, os yw'r poen yn gwaethygu neu os nad yw eich pen yn gwella ymhen 7-10 diwrnod, dychwelwch i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich asesu.

Pa ymarferion y dylwn eu gwneud?

Rydym yn awgrymu y dylech orffwys cymaint ag y gallwch am hyd at 2 ddiwrnod a wedyn rhoi cynnig ar gerdded yn ofalus o gwmpas y tŷ. Gwisgwch sgidiau gwastad ac osgowch sefyll am rhy hir. Ar y dudalen nesaf, cewch rai ymarferion ysgafn y gallech eu gwneud. Bydd yr adran ffisiotherapi yn eich ardal yn cynnig apwyntiad i chi o fewn y 10 diwrnod gwaith nesaf. Yn ystod eich apwyntiad ffisiotherapi cynigir ymarferion ychwanegol i chi a fydd yn eich helpu i wella.

Ymarfer 1: Plygu pen-glin wrth orwedd



Gyda'r ddau ben-glin yn syth, plygwch eich pen-glin yn araf deg ar yr un ochr â'ch clun sydd wedi ei hanafu drwy lusgo'r goes ar hyd y llawr neu'r gwely mor bell ag sy'n gyfforddus.

Daliwch am 3 eiliad a wedyn llusgwch eich troed yn ôl i lawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith.

Ymarfer 2: Codi pen-glin wrth orwedd

Gyda'ch cefn yn syth, eich pen-gliniau wedi eu plygu a'r traed ar y llawr codwch y pen-glin ar ochr y glun sydd wedi ei hanafu tuag at eich brest a rhwch eich dwylo ar ben y pen-glin neu y tu ôl iddo a'i dynnu tuag at eich brest.

Daliwch am 3 eiliad wedyn dychwelwch eich troed i'r llawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith.



Ymarfer 3: Codi'r goes i'r ochr – gwnewch hyn wrth sefyll

Mae'n bwysig cadw eich cefn yn syth drwy gydol yr ymarfer hwn.

Gan ddefnyddio cadair neu fwrdd fel cymorth, codwch eich coes i un ochr ar ochr y glun sydd wedi ei hanafu mor bell ag sy'n gyfforddus.

Dychwelwch eich coes i'r llawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith.

Ymarfer 4: Codi'r goes i'r cefn – gwnewch hyn wrth sefyll

Mae'n bwysig cadw eich cefn yn syth drwy gydol yr ymarfer.

Daliwch gadair neu fwrdd fel cymhorthydd.

Cadwch eich pen-glin yn syth a chodwch y goes ar ochr y glun sydd wedi ei hanafu tuag at y cefn mor bell ag sy'n gysurus.

Dychwelwch eich troed i'r llawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith.



Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn 3-4 gwaith y dydd. Os yw eich poen yn gwaethygu, gwnewch nhw yn llai aml a pheidiwch â symud cymaint, yn hytrach na rhoi'r gorau iddynt yn llwyr. Wrth i'r poen wella gallwch ddwysau'r ymarferion eto.

Beth dylwn ei gymryd ar gyfer y poen?

Mae poen-laddwyr megis **Parasetamol** yn ddefnyddiol i leddfu'r boen, ond mae'n well eu cymryd nhw'n rheolaidd am ychydig ddyddiau 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 Parasetamol.

Os nad yw'r Parasetamol 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 fferyllfydd 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 chi'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

Gellir defnyddio **poen-laddwyr gwrthlidiol** hefyd. Mae'r rhain yn leddfu'r poen ac yn lleihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Weithiau bydd sgil-ffeithiau 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 ar ffurf tabled neu jel. Mae llai o risg o ddiodef o sgil-ffeithiau gyda'r jel, fodd bynnag, mae cyfanswm y cyffur sy'n mynd i mewn i lif y gwaed yn llawer llai gyda'r jel ac mae'n bwysig eich bod chi'n defnyddio digon o jel.

Cyfeiriadau:

<https://www.nhs.uk/conditions/osteoarthritis/treatment/>

<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/managing-symptoms/exercise/about-exercise/>

<https://cks.nice.org.uk/analgesia-mild-to-moderate-pain#!scenario>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/exercises/exercises-for-hip-problems>

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.

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

Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

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

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**