



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Anafiadau i'r Glun

Rydych wedi cwmpo ac wedi anafu eich clun. Rydych wedi cael eich asesu ac mae archwiliadau wedi eu gwneud (gan gynnwys pelydrau-X) yn ôl yr angen gan feddyg neu ymarferydd nyrsio.

Athritis sy'n achosi poen yn y glun gan amlaf ymysg oedolion. Gall cwmpo wneud y cyflwr yn waeth. Pan fo'n briodol, cewch eich asesu am anaf i'r glun gyda phrawf pelydr-X a bydd y prawf fel arfer yn dod o hyd i unrhyw doriad Fodd bynnag, mewn rhai achosion prin, ni fydd y prawf pelydr-X cychwynnol yn dod o hyd i doriad Mae'r meddyg neu'r ymarferydd nyrsio a'ch gwelodd yn credu eich bod wedi cael anaf i'r feinwe feddal neu wedi straenio eich clun yn hytrach na thorri'r asgwrn o amgylch cymal y glun. Maent yn credu nad oes angen unrhyw ymchwiliad pellach o ran eich anaf a gellir ei drin gyda meddyginiaeth lladd poen 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 mwy ar eich coes.• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2 awr os yn bosibl• Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio tywel llaith rhwng yr iâ a'r croen i osgoi llosg eira.• 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.• Wrth fynd i fyny'r grisiau, ceisiwch leihau'r straen ar eich clun drwy arwain gyda'ch coes dda.• Wrth fynd i lawr y grisiau, ceisiwch leihau'r straen ar eich clun drwy arwain gyda'ch coes ddrwg.• Os oes gennych ganllaw, defnyddiwch ef i'ch helpu ar y grisiau.• Byddwch wedi cael eich cyfeirio at Ffisiotherapi, ac rydym yn eich cynghori	<ul style="list-style-type: none">• Ceisiwch beidio â chael cyfnodau hir o beidio â symud eich clun o gwbl• Peidiwch â chodi pwysau trwm na gwneud ymarfer corff nes eich bod wedi cael eich gweld gan yr adran ffisiotherapi• 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• Peidiwch â defnyddio rhew

i gadw'r apwyntiad	am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu'r anaf i wella'n gynt a gallwch achosi niwed i'r meinwe
--------------------	--

Cofiwch os gwelwch yn dda:

Os nad ydych yn gallu dwyn pwysau, rydym yn eich cyngori i ffonio ambiwlans. Fodd bynnag, os yw'ch poen yn gwaethygu neu os nad yw'ch poen yn gwella mewn 2 - 3 diwrnod, yna ewch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau) i gael asesiad pellach.

Pa ymarferion ddylwn i eu gwneud?

Rydym yn awgrymu y dylech orffwys cymaint â phosibl am ddim mwy na 2 ddiwrnod ac ar ôl hyn bydd cerdded ychydig o amgylch y tŷ yn helpu. Gwisgwch esgidiau gwastad a dylech osgoi sefyll am gyfnod rhy hir. Ar y dudalen nesaf mae ychydig o ymarferion ysgafn i'w 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 helpu'ch clun i fynd yn nol i weithio fel yr arfer a bod yn gryf a hyblyg eto. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

ychwanegwch 1 neu 2 ymarfer ychwanegol bob ychydig ddyddiau cyn belled â'ch bod chi'n teimlo'n gyffyrddus. Ceisiwch wneud yr holl ymarferion yma 3 - 4 gwaith y dydd.

Sut i wybod eich bod yn gwneud yr ymarferion ar y lefel gywir

Pan fyddwch yn gwneud ymarfer bydd angen i chi wrando ar eich lefelau poen, yn enwedig yn ystod y cyfnod cyntaf. Efallai y byddwch yn gweld fod yr ymarferion yma'n cynyddu eich symptomau ychydig ar y dechrau. Fodd bynnag, dylent fynd yn haws dros amser. Gallai mesur eich poen allan o 10 fod o fudd (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:

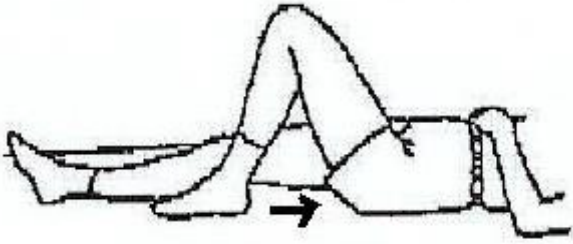
Leihau faint o weithiau yr ydych yn gwneud y symudiad

Arafu'r symudiad

Cynyddu'r saib rhwng bob symudiad

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) MIU 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

Ymarfer 1: Gorwedd plygu pen-glin



Gyda'r ddau ben-glin yn syth, plygwch eich pen-glin yn araf ar yr un ochr â'r glun sydd wedi anafu trwy lithro'ch troed ar hyd y llawr neu'r gwely tuag atoch cyn belled ag sy'n gyffyrddus.

Daliwch am 3 eiliad yna llithro'ch troed yn ôl i lawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith

Ymarfer 2: Codi'r ben-glin wrth orwedd

Gyda'ch cefn yn syth, pengliniau wedi'u plygu a'ch traed ar y llawr, codwch y pen-glin ar yr un ochr â'r glun sydd wedi'i hanafu tuag at eich brest a rhowch eich dwylo ar ben neu y tu ôl i'r ben-glin a'i thynnu i mewn i'ch brest

Daliwch am 3 eiliad ac yna dewch â'ch troed yn ôl i'r llawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith



Ymarfer 3: Codi eich coes i'r ochor - gwnewch hyn tra'n sefyll i fyny

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

Gan ddefnyddio cadair i'ch helpu, codwch y goes ar ochr y glun sydd wedi'i hanafu allan i'r ochr cyn belled ag sy'n gyffyrddus

Dewch a'ch coes yn ôl i'r llawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith

Ymarfer 4: Codi eich coes am yn ôl - gwnewch hyn tra'n sefyll i fyny

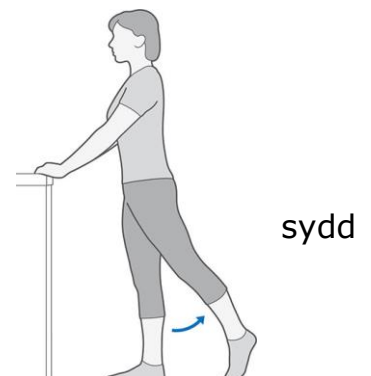
Mae'n bwysig cadw'n unionsyth trwy gydol yr ymarfer hwn. Defnyddiwch gadair neu fwrdd i'ch helpu.

Cadwch eich pen-glin yn syth a chodi'r goes ar ochor y glun wedi'i hanafu

yn ei hôl cyn belled ag sy'n gyfforddus.

Dewch a'ch troed yn ôl i'r llawr.

Gwnewch hyn 10 gwaith



Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

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. 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 fferylllydd 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

Mae **cyffuriau lleddfu poen gwrthlidiol** (fel ibuprofen) yn lleddfu poen a gallant hefyd gyfyngu ar lid a chwyddo, fodd bynnag, os ydych chi'n 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 ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-efeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae lawer llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella mewn 2-3 diwrnod, rydym yn eich cynghori i fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau). Os oes gwelliant a bod angen cyngor arnoch ar ymarfer corff, cysylltwch â'r Adran Ffisiotherapi, manylion isod.

Dolen hunangyfeirio at ffisiotherapi: abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/physiotherapy/bone-joint-muscle-physiotherapy-services-musculoskeletal

Os nad oes modd i chi wneud hyn yn electronig dylech ffonio 01495 768715 rhwng 8.30am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Cyfeiriadau: <https://www.nhs.uk/conditions/osteoarthritis/treatment/>
<https://cks.nice.org.uk/topics/analgesia-mild-to-moderate-pain/#!scenario>

Exercises for the hips | Versus Arthritis

Hip problems - Muscle, bone and joint injuries | NHS inform