

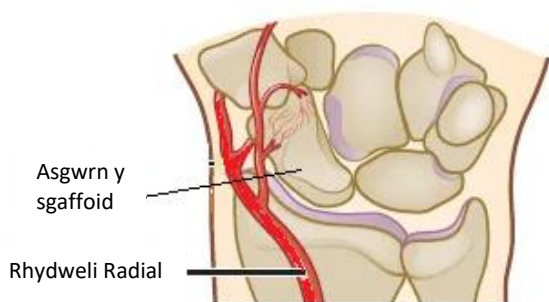


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Anaf i'r Sgaffoid Cyngor

Mae'r asgwrn sgaffoid yn un o wyth asgwrn bach yn yr arddwrn sy'n ffitio rhwng y fraich ac esgyrn y llaw. Maent yn caniatáu i'r arddwrn wneud symudiadau cymhleth, ond cain. Mae'r sgaffoid yn eistedd o dan y bawd ac mae ei siâp yn debyg i ffa coch. Mae cwmpwr ar law sydd wedi'i hymestyn allan yn rhoi straen trwm ar yr asgwrn hwn, a gall achosi naill ai crac bach trwy ganol yr asgwrn neu gall dorri'n llwyr yn ddau ddarn.



Mae'r cyflenwad gwaed i'r sgaffoid yn gallu bod yn broblem gan mai dim ond un rhydsweli fach sy'n mynd i mewn i'r asgwrn, a hynny ar y pen sydd agosaf at y bawd (pen pellaf). Os yw'r toriad yn rhwygo'r rhydsweli, mae'r cyflenwad gwaed yn cael ei dorri ac mae hyn yn atal y rhan o'r asgwrn sydd agosaf at y fraich (ger y pen) rhag cael yr ocsigen a'r maetholion sydd ei

angen arno er mwyn gwella.

Pan fydd hyn yn digwydd gall gwella gymryd llawer o amser (oedi wrth uno) neu efallai na fydd yn digwydd o gwbl (dim uno).

Weithiau mae'r cyflenwad gwaed hwn o waed yn arwain at gyflwr sy'n achosi i'r asgwrn sy'n agos at y fraich (ger y pen) farw mewn gwirionedd. Gall hyn achosi poen parhaus, anffurfiad ac arthritis ac fe'i gelwir yn **Necrosis Avascular (AN)**. **Gellir gweld AN yn hawdd ar belydrau-X sawl mis ar ôl yr anaf.** Dyma pam yr ydym yn trin toriadau sgaffoid posibl trwy roi eich garddwrn mewn sblint neu gast a sling sy'n codi'r fraich.

Triniaeth

Efallai na fydd pelydrau-X arferol yn dod o hyd i bob toriad sgaffoid (efallai na fydd rhwng 1 a 2 o bob 10 toriad sgaffoid i'w gweld ar y pelydr-X cyntaf), felly mae'n debygol y byddwch wedi cael gwybod nad oedd unrhyw dystiolaeth eich bod wedi torri asgwrn ar eich pelydr-x a bod angen i chi ddychwelyd am apwyntiad yng Nghlinig Adolygu'r ED mewn tua 10-14 diwrnod. **Mae'n bwysig eich bod yn cadw'r apwyntiad yma er mwyn gwneud yn siŵr y gallwn barhau i'ch trin ac**

atal problemau posibl yn y dyfodol. Yn yr apwyntiad hwn byddwch yn cael eich ail-archwilio gan Uwch Feddyg/Ymgynghorydd Nyrsio a fydd yn penderfynu pa ymchwiliadau pellach, os o gwbl, sydd eu hangen ar eich garddwn. Dylent hefyd allu rhoi syniad i chi pa mor hir y bydd eich anaf yn ei gymryd i wella.

Os bydd y meddyg/nyrs yn dweud wrthyfch nad oes angen mwy o ymchwiliadau neu driniaeth arnoch, efallai y cewch wybod eich bod angen ffisiotherapi. Mae'r gwasanaeth ffisiotherapi yn gweithredu proses hunanatgyfeirio ac felly bydd angen i chi drefnu eich apwyntiad eich hun drwy abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/physiotherapy/bone-joint-muscle-physiotherapy-services-musculoskeletal neu sganio'r QR



cod

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.

Beth alla i ei wneud er mwyn helpu'r broses o wella?

Gall ysmegu effeithio ar iachâd esgyrn gan ei fod yn achosi i'r pibellau gwaed gulhau. Oherwydd bod y cyflenwad gwaed i'r sgaffoid eisoes yn wael, pe gallech osgoi ysmegu, bydd hyn yn helpu'ch toriad i wella. Os oes angen help a chynghor arnoch i roi'r gorau i smegu, cysylltwch â: **Rhadffôn Helpa Fi i Stopio 08082528216**

Neu <https://www.helpmequit.wales/>

Pethau i'w cofio	Pethau y mae angen i chi gadw llygad amdanynt
Os ydych wedi cael sblint, mae'n bwysig eich bod yn ei wisgo drwy'r amser - Os digwyddodd eich anaf yn ystod y 2 ddiwrnod diwethaf a bod eich arddwrn wedi chwyddo, mae'n bwysig ei gadw'n uchel - mae hynny'n golygu uwch na'ch calon - i leihau unrhyw chwydd - Dylech ymarfer yr holl rannau nad ydynt yn y cast sblint/plastr, i'w hatal rhag mynd yn stiff. - Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferylfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus.	- eich garddwrn yn dod yn fwy poenus - bysedd â phinnau bach ynddynt - eich bysedd yn mynd yn welw/glas neu'n oer iawn Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau hyn, mae eich garddwrn mewn plastr – codwch eich braich am 30 munud os yw'ch garddwrn mewn sblint llaciwch ychydig arno ac yna codi eich braich am 30 munud Os nad yw hyn yn gwella pethau, dylech ddychwelyd i'r adran lle cawsoch eich gweld ar unwaith.

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 fferyllfydd am y ffordd orau o wneud hyn.

Os cawsoch eich cyngori 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-ffeithiau 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-ffeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae llawer 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 y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os ydych wedi cael galwad o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau: <http://patient.info/health/scaphoid-wrist-fracture>

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

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