

## Cyngor ar Anafiadau/Clwyfau i Fysedd

Bydd eich anaf neu eich clwyf wedi'i asesu gan Ymarferydd Nyrsio neu Feddyg, a bydd yr ystod o symudiadau wedi'i hasesu ynghyd â'ch gallu i deimlo gyda'ch bysedd.

**Os byddwch yn canfod yn ystod y pythefnos nesaf na fyddwch yn gallu ymestyn neu blygu eich bysedd yn llwyr neu fod y teimladau'n wahanol i'ch llaw/bysedd arall, yna mae'n bwysig iawn eich bod yn dychwelyd i'r adran lle cawsoch eich asesu, er mwyn i ni eich ail-asesu.**

Os oes gennych glwyf, bydd wedi cael ei wirio i weld nad yw adeileddau dyfnach wedi'u difrodi. Efallai bydd y clwyf wedi'i gau, fel arfer gyda phwythau (h.y. wedi "gwnïo").

### **Pam mae angen i mi ymarfer fy mysedd ar ôl anaf?**

Mae'n bwysig eich bod yn dechrau symud eich bysedd/dwylo cyn gynted â phosibl - cyn belled ag y mae'r boen yn caniatáu - yn enwedig ar gyfer pethau syml, e.e. bwyta/gwisgo, gan ei fod yn gallu ei wneud yn gryfach ac yn haws i'w symud. Wrth i bob dydd fynd heibio, dylech allu symud eich llaw/bysedd yn rhwyddach a chyda llai o boen.

O fewn y 24 i'r 48 awr gyntaf ar ôl anaf/clwyf bys neu fawd dylech geisio gorffwys eich bys/bawd ond osgoi cyfnodau hir o beidio â symud o gwbl a symud eich bys/bawd yn ysgafn am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch chi'n effro.

Ar ôl 48 awr, ceisiwch ddefnyddio eich llaw/bysedd mwy - mae ymarfer corff yn helpu eich llaw yn fawr.

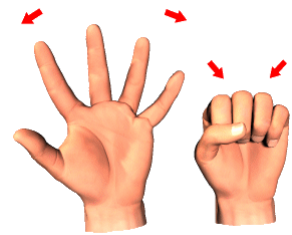
Gwneud beth bynnag y byddech chi fel arfer yn ei wneud ac arhoswch neu dychwelwch i'r gwaith - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau o wella.

Dylech osgoi chwaraeon a chodi pwysau trwm nes bod yr anaf yn llai anghyfforddus a bod y symudedd yn gwella. Cofiwch gynhesu'n llawn cyn dechrau ar weithgareddau chwaraeon.

### Ymarfer 1: Gnewch ddwrn



- Gnewch ddwrn nad yw'n rhy dynn, gan lapio'ch bawd ar draws eich bysedd.
- Ymestynnwch dim ond nes i chi deimlo tyndra.
- Rhyddhewch ac ymestynnwch eich bysedd ar led.
- Ail-wnewch hyn 10 gwaith ac yna 3-4 gwaith y dydd.



### Ymarfer 2: Ymestyn eich Bys

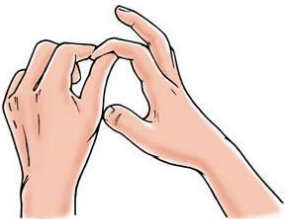
- Rhowch eich llaw sydd wedi'i anafu'n fflat ar fwrdd, gyda'r cleddr i lawr.
- Codwch a gostyngwch eich bys yr effeithiwyd arno oddi ar y bwrdd.
- Gnewch hyn 10 gwaith ac yna 3-4 gwaith y dydd.



### Ymarfer 3: Ystod Symudedd

Gall yr ymarfer hwn eich helpu i sythu eich bys/bysedd, a fydd yn gwneud symud yn haws.

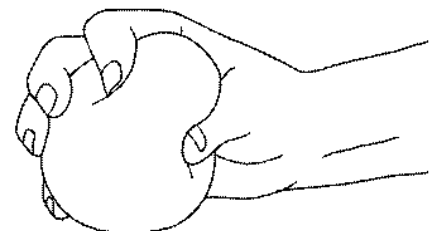
- Defnyddiwch eich llaw heb anaf i sythu a phlygu'r bys/bysedd a anafwyd yn araf.
- Plygwch a'i ddal felly am 20 eiliad, yna sythwch y bys.
- Gnewch hyn 10 gwaith ac yna 3-4 gwaith y dydd.



### Ymarfer 4: Cryfhau Gafael eich Llaw

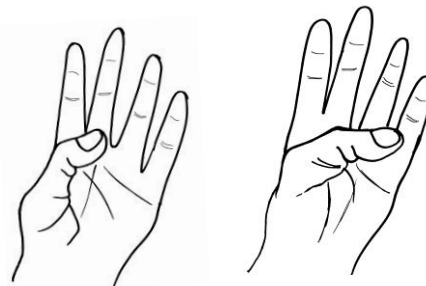
Gallwch wneud yr ymarfer hwn gan ddefnyddio eich llaw yn unig, neu gallwch wasgu pêl (er enghraifft, pêl "straen" feddal neu bêl denis). Os ydych yn defnyddio pêl denis, gwnewch doriad yn ochr y bêl i'w gwneud yn haws i wasgu.

- Daliwch bêl feddal yn eich cleddr a'i gwasgu mor galed ag y gallwch.
- Daliwch am ychydig o eiliadau ac yna rhyddhewch eich gafael.
- Gnewch hyn 10 gwaith, yna gorffwyswch ac ailadroddwch yr ymarfer 3 gwaith.
- Gnewch yr ymarfer hwn bob dydd.



## Ymarfer 5: Ymestyn y Bawd

- Daliwch eich llaw allan, gyda'ch cledr yn eich wynebu.
- Plygwch ben eich bawd yn ysgafn ac yna'i blygu tuag at waelod eich bys bach.
- Daliwch yno am 20 eiliad.
- Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.



Dylai'r cyngor canlynol hefyd eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cadwch eich llaw yn uchel, yn uwch na'ch calon, yn enwedig wrth orffwys, er mwyn helpu i osgoi/lleihau unrhyw chwyddo – defnyddiwch sling os ydych wedi derbyn un.</li><li>• Defnyddiwch eich llaw ar gyfer gweithgareddau pob dydd ysgafn fel arfer.</li><li>• Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i chi megis <b>Paracetamol</b> er mwyn lleddfu'r poen - gallwch ei phrynu dros y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/botel yn ofalus. Mae'n well cymryd Paracetamol yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn.</li><li>• <b>Yn ogystal, gellid defnyddio lladdwyr poen gwrthlidiol.</b> Mae'r rhain yn lleddfu'r boen a gallent hefyd leihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peidiwch â gwisgo unrhyw fodrwyau ar eich bysedd nes bod y llaw wedi gwella'n iawn.</li><li>• Colli unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u trefnu ar eich cyfer.</li></ul>

## **Cofiwch:**

**Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 niwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich asesu.**

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

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**Adran Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr:  
01443 802353 neu 802349**

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

## **Cyfeiriadau:**

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/self-management-advice/wrist-hand-and-finger-problems>

<https://www.nhs.uk/conditions/sprains-and-strains/>

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