

Cyngor ar Anafiadau i'r Arddwrn

Yn dilyn anaf, gall eich arddwrn fod wedi chwyddo, ei gleisio a bod yn boenus oherwydd y niwed i'r meinweoedd meddal megis gewynnau, tendonau, cyhyrau ac ati.

Gallwch hefyd gael poen arddwrn yn deillio o ddefnydd ailadroddus sy'n arwain at lid ar y tendonau (tendonitis). Mae hyn yn cael ei alw'n anaf straen ailadroddus ac nid yw'n wir ysgiad. Fodd bynnag gall y symptomau fod yn debyg, felly er mwyn helpu'r broses iacháu naturiol, dilynwch y cyngor isod.

| Pethau y dylech eu gwneud | Pethau na ddylech eu gwneud |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gorffwyswch am y 48/72 awr gyntaf ar ôl eich anaf a defnyddiwch eich arddwrn cyn lleied â phosibl • I helpu atal/lleihau'r chwydd, cadwch eich arddwrn yn uchel (wedi'i godi) yn eich gwregys neu ar glustog - yn ddelfrydol gyda'ch arddwrn uwchben lefel eich calon. • Defnyddiwch becynnau rhew (bydd pys wedi rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr os gallwch chi • Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir 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. • Os ydych wedi cael sblint, dylid tynnu hwn wrth orffwys ac yn ystod y nos. • Cadwch eich ysgwydd a'ch penelin i symud fel arfer | <ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio 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 gwyddoch bod cylchrediad gwael gennych. • Peidiwch â rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallent losgi. • Peidiwch â gadael y pecyn rhew arnoch pan fyddwch yn cysgu • Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu i wella'r arddwrn yn gynt, a gallwch achosi difrod i'r feinwe |

Ymarfer Corff

Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd hyn cyn gynted ag y gallwch ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen. Am y 24/48 awr gyntaf, ceisiwch eu gwneud 4-5 gwaith y dydd, yn enwedig ar ôl i chi gymryd lleddfwr poen a defnyddio rhew (mae hyn yn lleihau poen ac yn gwneud symudedd o amgylch yr anaf yn fwy cyfforddus) gan y bydd hyn yn eich helpu i atal eich arddwrn a'ch llaw rhag mynd yn stiff. Efallai y byddant yn peri rhywfaint o anesmwythyd i chi ond ni ddylent waethygu'r boen – ceisiwch symud mwy bob tro. Defnyddiwch yr arddwrn yn raddol gymaint ag y gallwch, ond ceisiwch osgoi unrhyw weithgareddau sy'n achosi poen.

Ymarfer 1

Gafaelwch yn eich braich sydd wedi anafu uwchlaw'r arddwrn, fel bod cleddr eich llaw am i lawr tuag at y llawr. Symudwch y llaw i fyny'n araf cyn belled ag sy'n bosibl nes eich bod yn teimlo'r ymestyniad, daliwch am 5 eiliad, yna ymestynnwch i lawr cyn belled â phosibl a daliwch am 5 eiliad. **Gwnewch hyn 10 gwaith, 4 - 5 gwaith bob dydd.**



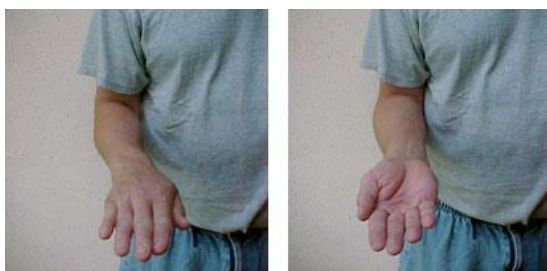
Ymarfer 2

Unwaith eto, daliwch eich braich a anafwyd uwch-law'r arddwrn gyda'ch cleddr i lawr a symudwch y llaw tuag at ochr bawd yr arddwrn ac yna tuag at yr ochr bys bach. **Gwnewch hyn 10 gwaith, 4 - 5 gwaith bob dydd.**



Yna cyfunwch y symudiadau uchod a symudwch yr arddwrn mewn cylch mor fawr â phosibl. **Gwnewch hyn 10 gwaith, 4 - 5 gwaith bob dydd.**

Ymarfer 3



Tynnwch eich penelin i mewn at eich ystlys, trowch eich cleddr am i fyny nes byddwch yn teimlo'r ymestyniad. Daliwch yno am 5 eiliad. Trowch y llaw i lawr yn araf nes eich bod yn teimlo'r ymestyniad. Daliwch yno am 5 eiliad. **Gwnewch hyn 10 gwaith, 4 - 5 gwaith bob dydd.**

Ymarfer 4 Daliwch fysedd y llaw i'w hymestyn. Tynnwch yn ôl yn ysgafn i blygu'r arddwrn nes teimlwch y tynnu ar du mewn yr arddwrn. Daliwch am 5 eiliad. Ailadroddwch 10 gwaith, 4 - 5 gwaith y dydd.



Yna'n araf gadewch i'ch llaw ostwng gyda chymorth ysgafn y llaw arall. Daliwch am 5 eiliad. Ailadroddwch 10 gwaith, 4 - 5 gwaith y dydd.

Wrth i bob dydd fynd heibio, dylech allu symud yr arddwrn yn fwy rhydd a gyda llai o ddolur, nes y dylai'r symudedd fod yr un fath yn y pen draw â hwnnw ar eich ochr sydd heb ei heffeithio. Dechreuwch ddychwelyd i weithgareddau ysgafn, gan adeiladu'r defnydd dyddiol yn raddol a symud ymlaen i weithgareddau mwy ymdrechgar. Efallai y bydd yn cymryd sawl wythnos i chi wella'n iawn. Gan ddibynnu ar ba mor wael y sigwyd eich arddwrn, gall gymryd rhwng 4-8 wythnos i wella, weithiau'n hwy.

Dychwelyd i chwaraeon ac atal anafiadau i'r arddwrn

Ni ddylech ymgymryd ag unrhyw chwaraeon eto nes bydd yr arddwrn yn rhydd o boen, yn ystwyth ac yn gryf. I'r chwaraeon hynny sy'n cynnwys yr arddwrn yn uniongyrchol, mae'n bwysig 'cynhesu' yn gyntaf (gellir defnyddio ymarferion 1-3). Yna'n raddol, cynyddwch eich gweithgaredd chwaraeon. Gall rhai gweithgareddau megis pêl-droed, sglefrollo, sglefrfyreddio a sgïo eich rhoi mewn mwy o berygl o sigo'ch arddwrn. Gall gwisgo sbintiau amddiffynnol yn y chwaraeon hyn helpu i atal llawer o anafiadau i'r arddwrn.

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 perthnasol:

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

Cyfeiriadaeth:

<https://cks.nice.org.uk/sprains-and-strains>

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

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