

Cyngor ar Anafiadau i'r Dwylo

Rydych wedi cael diagnosis o anaf i feinwe meddal eich llaw.
Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Cadwch eich llaw yn uchel, yn uwch na'ch calon, i helpu i osgoi/lleihau unrhyw chwyddo – defnyddiwch sling os ydych wedi cael un. • Defnyddiwch eich llaw ar gyfer gweithgareddau ysgafn bob dydd fel arfer. • Defnyddiwch becynnau rhew (bydd pys wedi rhewi mewn tywel yn iawn) am 10-15 munud bob 2 awr os gallech chi • Os oes rhwymyn ar eich llaw, ymarferwch rannau rhydd y llaw, neu fel arall gallai fynd yn stiff • Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i chi i leddfu'r poen - gallwch ei phrynu dros y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio pecynnau 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 gallent eich llosgi. • Peidiwch â gadael pecyn rhew ar y croen pan fyddwch yn cysgu • Peidiwch â gwisgo unrhyw fodrwyau ar eich bysedd nes bod y llaw wedi gwella'n iawn. • Colli unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u trefnu ar eich cyfer.

Pam fod angen i mi ymarfer fy llaw ar ôl anaf?

Ceisiwch ddefnyddio eich llaw cymaint ag sy'n bosibl o ystyried y boen, yn enwedig ar gyfer pethau syml megis bwyta/gwisgo. Mae ymarfer wirioneddol yn help, felly gwnewch beth bynnag fyddwch chi'n ei wneud fel arfer. Arhoswch yn y gwaith neu dychwelwch i'r gwaith – mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau i wella.

Wrth i bob dydd fynd heibio, dylech allu symud eich llaw/bysedd yn rhwyddach a chyda llai o boen. Ar ôl ychydig o amser, dylai'r symudiad fod yr un peth â'r llaw sydd heb anaf. Yn araf deg, defnyddiwch eich llaw mwy a mwy a symudwch ymlaen at weithgareddau caletach. Efallai y bydd yn cymryd sawl wythnos i chi wella'n iawn.

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.

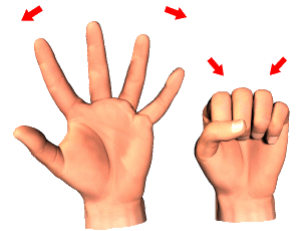
Ymarfer 1: Cau eich dwrn



Caewch eich dwrn yn ysgafn gan lapio eich bawd ar draws eich bysedd.

Sythwch eich bysedd yn ysgafn

Rhyddhewch a lledaenwch eich bysedd yn eang

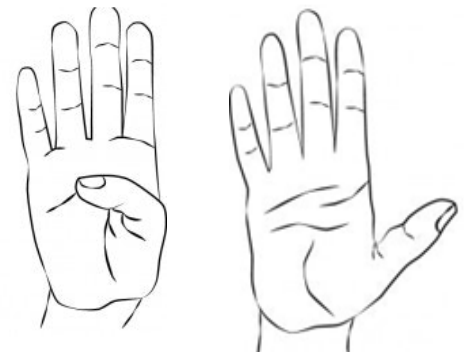


Gwnewch hyn 10 gwaith a 3-4 gwaith bob dydd

Ymarfer 2

Gyda'ch llaw am i fyny, ymestynnwch eich bawd draw tuag at waelod y bys bach. Yna, estynnwch i'r ochr mor bell ag sy'n t

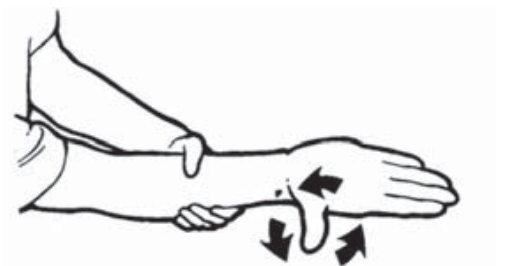
Gwnewch hyn 10 gwaith a 3-4 gwaith bob dydd



Ymarfer 3

Symudwch y bawd o gwmpas mewn cylch, gan ymestyn mor bell ag sy'n bosibl.

Gwnewch hyn 10 gwaith a 3-4 gwaith bob dydd



Ymarfer 4:

Wrth eistedd, gafaelwch yn eich braich sydd wedi anafu yn uwch na'r arddwrn, fel bod cleddr eich llaw am i lawr tuag at y llawr. Yn araf deg, symudwch y llaw i fyny mor bell ag sy'n bosibl, yna ymestynnwch i lawr mor bell ag sy'n bosibl.



Gwnewch hyn 10 gwaith a 3-4 gwaith bob dydd

Ymarfer 5:

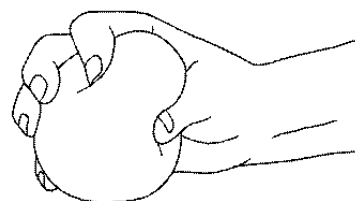
Wrth eistedd, gafaelwch yn eich braich sydd wedi anaf na'r arddwrn fel bod cleddr eich llaw am i lawr tuag at y Yna symudwch y llaw tuag at ochr y bawd o'r arddwrn ac yna tuag at ochr y bys bach.



Gwnewch hyn 10 gwaith a 3-4 gwaith bob dydd

Ymarfer 6:

Gwasgwch bêl feddal yn ysgafn am 2-3 munud



Beth ddylwn i gymryd at y boen?

Efallai na fydd arnoch angen unrhyw feddyginiaeth boen os yw'r ysgiad yn ysgafn. Fodd bynnag, mae lladdwyr poen megis **Paracetamol** 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 Paracetamol.

Os nad yw'r Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, ceisiwch newid i Ibuprofen 400 mg tair gwaith y dydd.

Yn ogystal, gellid defnyddio **lladdwyr poen gwrthlidiol**. Mae'r rhain yn lleddfu'r boen a gallent hefyd leihau'r lliid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi. Weithiau bydd sgil-ffeithiau gyda lladdwyr poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd pobl gydag asthma, pwysau gwaed uchel neu fethiant yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd nhw.

Gallech gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferylllydd 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 holl bwysig eich bod chi'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled neu gel.

Mae llai o risg o ddioddef o sgil-ffeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae cyfanswm y cyffur sy'n mynd i mewn i lif y gwaed yn llawer llai gyda'r gel ac mae'n bwysig eich bod chi'n defnyddio digon o gel.

Cofiwch:

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

Os oes unrhyw bryderon gennych 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”.**