



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Cyngor ar Dyndra yng Nghroth y Goes

### Beth yw Tyndra yng Nghroth y Goes?

Mae tyndra yng nghroth y goes yn gysylltiedig ag un neu y ddau gyhyr yng nghroth y goes. Y cyhyr Gastronemius a'r Soleus yw'r prif gyhyrau yng nghroth eich coes. Fel arfer y gastronemius yw'r cyhyr sy'n cael ei anafu. Mae'r tyndra fel ar arfer yn digwydd wrth wneud chwaraeon, yn aml mewn symudiadau sy'n cynnwys stopio yn sydyn neu symud yn gyflym (tennis, badminton neu sboncen). Gall ymestyn yn sydyn fel hyn achosi rhwyg ag anaf i'r cyhyr.



### Beth yw'r Symptomau?

- Poen yng nghefn croth y goes.
- Poen wrth gerdded neu sefyll ar flaenau eich traed.
- Chwydd neu glais yng nghyhyr croth y goes.

Dylai'r cyngor canlynol helpu gyda'ch adferiad:

Pethau y dylech ei gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gorffwys am y 24 – 48 awr cyntaf ar ôl eich anaf ond ceisiwch osgoi cyfnodau hir o beidio â symud o gwbl.</li><li>• Wrth eistedd gofalgwch fod eich coes wedi'i chodi gyda'ch troed yn uwch na'ch pen ôl i helpu i osgoi chwydd / gostwng y chwydd.</li><li>• Defnyddiwch becynnau rhew (gwnaiff pecyn o bys wedi'u rhewi wedi'u rhwymo mewn tywel y tro), am 10-15 munud bob 2 awr os gallwch.</li><li>• Cymerwch y moddion a argymhellir i leddfu'r boen – gellir prynu'r moddion dros y cownter mewn fferyllfa neu siop leol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Defnyddio pecynnau rhew<ul style="list-style-type: none"><li>○ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael</li><li>○ os nad ydych yn gallu ymdopi â'r oerni.</li><li>○ os ydych yn gwybod bod cylchrediad gwaed gennych.</li></ul></li><li>• Rhoi'r pecynnau rhew yn uniongyrchol ar eich croen oherwydd gallant eich llosgi.</li><li>• Gadael y rhew ar eich coes tra byddwch yn cysgu.</li><li>• Gwisgo unrhyw rwymyn cynnal yn y gwely.</li><li>• Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir.</li></ul>

## **Yn ystod y 72 awr cyntaf yn dilyn unrhyw dynnu neu dyndra, dylech osgoi'r canlynol:**

**Gwres** (megis baddonau poeth, sawna neu becynnau gwres),  
**Alcohol**,  
**Rhedeg** (neu unrhyw ymarfer corff arall a all achosi mwy o niwed).  
**Tylino**,  
**Gyrru**.

Peidiwch â cheisio rhoi pwysau ar y goes a cherdded dim ond os nad yw hynny'n achosi poen i chi. Os rhoddwyd maglau i chi, defnyddiwch y rheiny i'ch helpu i symud o gwmpas. Dilynwch eich patrwm beunyddiol arferol gan barhau, neu fynd yn ôl i weithio - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau i wella. Mae mynd am dro bach yn bwysig i iachau'r cyhyr - ond dylech osgoi cerdded pellteroedd mawr a sefyll yn gyfnodau hir iawn.

Wrth ddringo'r grisiau, defnyddiwch eich coes iach yn gyntaf ac wrth fynd i lawr y grisiau defnyddiwch y goes anafedig - bydd hyn yn helpu i leihau'r tyndra ar groth eich coes - defnyddiwch y canllaw os oes un ar gael.

Bydd defnyddio mewnwadn o dan eich sawdl yn osgoi ymestyn cyhyrau croth eich coes a bydd yn golygu y gallwch gerdded yn fwy cyfforddus. Gallwch brynu'r rhain mewn fferyllfeydd.

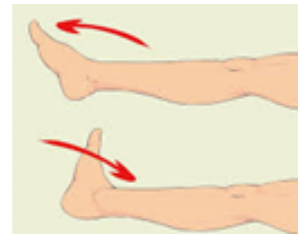
Ceisiwch osgoi chwaraeon neu godi eitemau trwm nes byddwch yn teimlo'n llai anesmwyth ac yn gallu symud yn dda.

Gallai gymryd 6-8 wythnos i groth eich coes adfer yn llwyr. Cofiwch ei bod yn bwysig cynhesu'r corff yn iawn cyn i chi wneud ymarfer corff.

### **Pa ymarferion alla i wneud?**

Symudwch eich pen-glin a'ch ffêr heb achosi poen i chi'ch hun, ond peidiwch â gorymestyn croth eich coes. Gallwch wneud yr ymarferion syml canlynol:

**Ymarfer 1** Eisteddwch ar y llawr neu gadair gyda'ch coes wedi'i hymestyn yn syth o'ch blaen. Tynnwch eich bodiau a'ch traed yn ôl tuag atoch chi, arhoswch felly am 5 munud ac yna ymlaciwch. Gwnewch hyn 10-10 gwaith, 4 gwaith y dydd.



### **Ymarfer 2**



Eisteddwch gyda'ch penliniau wedi'u plygu a'ch traed ar y llawr. Codwch eich bodiau a'ch troed tuag atoch, gan gadw'r sawdl ar y llawr. Arhoswch felly am 5 eiliad ac ymlaciwch. Gwnewch hyn 10-20 gwaith, 4 gwaith y dydd.

**Ymarfer 3** Eisteddwch ar gadair gan sythu a phlygu eich pen-glin. Gwnewch hyn 10 gwaith, 4 gwaith y dydd.

#### Ymarfer 4

Gan sefyll ar eich traed yn wynebu wal, cymerwch gam yn ôl gyda'ch goes anafedig.

Gofalwch fod y goes hon yn syth gyda'ch bodiau'n wynebu tua'r blaen a'ch sawdl ar y llawr.

Nawr plygwch eich pen-lin arall nes byddwch yn teimlo croth eich goes anafedig yn ymestyn. Arhoswch fel hyn am 30 eiliad a'i ailadrodd 4 gwaith y dydd.



#### Ymarfer 5



Pan fyddwch yn gallu sefyll ar eich bodiau yn ddi-boen gallwch ddechrau cryfhau'r cyhyr.

Gan sefyll wrth afael mewn cadair, a phwysau eich corff yn gytbwys dros eich dwy draed, codwch ar eich bodiau cyn uchod â phosib.

Arhoswch felly am 5 eiliad gan ostwng eich hun i lawr yn araf.

Gwnewch hyn 10 gwaith, a 4 gwaith bob dydd

Yn raddol cynyddwch faint o amser yr ydych yn aros felly a nifer yr ymarferion.

#### Lleddfu Poen:

Mae poenladdwyr megis **Paracetamol** yn ddefnyddiol i lleddfu'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 mewn fferyllfa neu siop leol.

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. Gallwch gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd 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 hollbwysig eich bod chi'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.**

**Gellir defnyddio poenladdwyr gwrthlidiol hefyd.** Mae'r rhain yn lleddfu'r poen ac yn lleihau'r lliid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Weithiau bydd sgil-ffeithiau gyda phoenladdwyr 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 arenau neu'r galon yn gallu eu cymryd nhw.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfydd ar ffurf tabled neu gel. Mai llai o risg o ddiodef 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.

Mae'r daflen hon ond yn cynnig cyngor cyffredinol ac efallai eich bod wedi'ch cyfeirio at yr adran Ffisiotherapi am driniaeth i helpu gyda'ch symudedd. A wnewch chi sicrhau eich bod yn dod i'r apwyntiad. Ceisiwch osgoi chwaraeon actif nes byddwch wedi cael eich gweld yn yr adran Ffisiotherapi.

**Os yw eich symptomau yn gwaethygu, neu os nad ydych wedi gwella cyn pen 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 eich gweld.**

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

**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**

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