



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor Gofal Plastr

Mae gennych asgwrn wedi torri (neu amheuir hynny) sydd wedi ei roi mewn cast plastr. Bydd y cyfarwyddiadau hyn yn eich helpu i ofalu am eich plastr.

I ofalu am eich plastr mae angen i chi	Ni ddylech
<ul style="list-style-type: none">• Fod yn ofalus o'ch plastr am y 48 awr cyntaf am ei fod yn cymryd hynny i sychu.• Osgoi ei dolcio drwy roi eich coes neu fraich i orffwys ar glustog a'i gadw'n lân a sych. Os yw'n baeddu efallai y bydd yn dechrau cracio ac os yw'n gwlychu bydd yn meddalu a cholli ei siâp. Gallwch ddefnyddio amddiffynnwr cast (<i>gallwch brynu'r rhain – gofynnwch am daflen</i>) i'w gadw'n sych os byddwch yn ymolchi neu gael cawod, ond peidiwch â'i adael ymlaen yn rhy hir oherwydd y gall amharu ar eich cylchrediad. Hefyd gall tu mewn y cwdyn fynd yn wlyb a meddalu'r plastr. Os yw eich plastr yn cracio neu'n dod yn rhydd neu'n feddal cyn i chi gael eich apwyntiad dilynol yn y Clinig Toriadau yna bydd angen i chi fynd nôl i'r adran lle cawsoch eich gweld yn wreiddiol.	<ul style="list-style-type: none">• Geisio tynnu neu dorri eich plastr – gallai hyn beri problemau difrifol a gallai olygu na fydd eich asgwrn yn gwella'n iawn.• Rhoi unrhyw beth i lawr y plastr i grafu – gall hyn beri clwy a all fynd yn heintus.• Tynnu'r padio – mae hyn yn helpu i amddiffyn y croen a dal yr asgwrn ynghyd.• Rhoi powdr talc, persawr neu ddiaroglydd y tu mewn i'ch cast i guddio'r arogl ddrwg – os oes arogl drwg yn dod o'ch cast, mae angen ei wirio.• Gadael iddo fynd yn rhy boeth – gallai hyn gracio'r cast.• Gorchuddio'r plastr â chwdyn plastig – gall dŵr gronni yn y bag gan wneud y plastr yn fwy meddal.

I ofalu am eich plastr mae angen i chi	Ni ddylech
<ul style="list-style-type: none"> • Cadwch eich braich neu goes wedi codi gymaint ag y bo modd, yn enwedig ar gyfer yr ychydig ddyddiau cyntaf. Mae hyn oherwydd y gall eich aelod chwyddo os yw'n hongian i lawr, gan wneud i'r cast deimlo'n dynn a gall fynd yn boenus. Dylai eich llaw fod uwchlaw eich calon a'ch troed yn uwch na'ch clun. Os rhoddwyd sling i chi, gwisgwch ef am 24-48 awr oni bai y dywedwyd fel arall wrthych. • Symudwch y cymalau eraill nad ydynt wedi eu sadio yn y plastr gymaint ag y gallwch. Mae hyn yn bwysig yn enwedig i'r bysedd, bysedd y traed a'r ysgwyddau i'w cadw nhw rhag mynd yn stiff – gweler yr ymarferion isod. 	

Gan fod eich braich neu goes wedi ei hamgáu o fewn y plastr, mae'n bosib y bydd yn chwyddo a dyma rai o'r pethau i gadw golwg amdanynt:

- Eich braich neu'ch coes yn mynd yn fwy poenus *neu*
- fysedd eich traed yn chwyddo neu'n mynd yn welw neu'n las *neu*
- binnau bach yn eich bysedd neu fysedd eich traed *neu*
- ni allwch symud eich bysedd neu fysedd eich traed

Os oes unrhyw un o'r symptomau hyn gyda chi, dylech godi eich braich neu goes am 30 munud. Os na fydd hyn yn gwella pethau dylech ddychwelyd yn syth i'r adran lle cawsoch eich gweld.

Ymarferion i'w gwneud pan fo'r plastr ymlaen gennych

Dylid gwneud yr ymarferion yma i gyd yn ysgafn – ni ddylent beri unrhyw boen i chi.

Ceisiwch eu gwneud nhw bob bore, amser cinio a gyda'r nos (ailadrodd x 10) gan y bydd hyn yn helpu i atal y cymalau rhag mynd yn stiff

Os yw eich braich mewn plastr: Ymarferion i'r ysgwydd, penelin a llaw

Tynnwch eich sling i wneud yr ymarfer – os yw eich penelin mewn plastr ni fyddwch yn gallu gwneud ymarferion 2,3 na 4.

1. Codwch eich braich uwch eich pen (defnyddiwch y llaw arall i helpu os oes angen)
2. Cyffyrddwch gefn y gwddf â'ch llaw.
3. Cyffyrddwch eich meingefn â'ch llaw.
4. Sythwch a phlygwch y benelin
5. Gwnewch ddwrn tynn â'ch bysedd a'ch bawd, ymlaciwch yna creu dwrn unwaith eto
6. Gwasgarwch eich bysedd a'ch bawd ar led, ymlaciwch yna gwasgarwch nhw eto.

Peidiwch â gadel i'ch braich hongian i lawr am unrhyw gyfnod o amser, gan y gall chwyddo a mynd yn boenus.

Os yw eich coes mewn plastr: Ymarferion bysedd y traed, y pen-glin a'r clun

Gan ddibynnu ar hyd eich cast, efallai na fyddwch yn gallu gwneud yr holl ymarferion ar gyfer cymalau eich coes.

1. Plygwch a sythwch fysedd eich traed
2. Tynnwch gylch â'ch migwrn
3. Plygwch a sythwch eich pen-glin
4. Symudwch eich coes allan i'r ochr ac yn ôl, i gadw eich clun i symud yn rhydd
5. Rhowch glustog o dan eich pen-glin a gwthio eich pen-glin iddo – dylech deimlo cyhyrau eich clun yn tynhau (os oes cast llawn ar eich coes gallwch wthio cefn eich pen-glin i'r plastr – i deimlo'r un effaith). Os yw eich migwrn yn rhydd, tynnwch fysedd eich traed tuag atoch yr un pryd.

Peidiwch â gadel i'ch coes hongian lawr am unrhyw gyfnod o amser, gan y gall chwyddo a mynd yn boenus. Codwch eich sawdl fel ei fod yn uwch na'ch clun wrth i chi eistedd a chodwch waelod eich matres (yn hytrach na rhoi eich coes ar glustog) i leihau'r chwyddo dros nos.

Os ydych yn poeni am unrhyw beth, os oes unrhyw symptomau eraill gennych megis poen yng ngwaelod y goes, y frest, neu os byddwch yn fyr eich anadl, neu os cewch unrhyw broblemau, yna cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'r Adran Frys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld.

Efallai y byddwch wedi derbyn llythyr gwybodaeth am eich apwyntiad dilynol gyda'r adran Trawma ac Orthopaedeg. Os oes gennych unrhyw bryderon o ran pryd y cewch eich gweld, cysylltwch â nhw'n uniongyrchol ar y rhif ffôn ar y daflen.

Os oes unrhyw bryderon gennych ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau (UMA) perthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

UMA Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

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