

Cyngor ar Anafiadau i'r Penelin

Rydych wedi cael diagnosis o anaf i'r penelin. Er nad oes toriad mewn asgwrn ar eich pelydr x, mae'n dal yn bosibl eich bod wedi anafu'r meinweoedd meddal, y cyhyrau, y gewynnau neu'r ligamentau o amgylch eich penelin.

Mae ligamentau (sy'n feinweoedd cryf o amgylch cymalau sy'n cysylltu esgyrn â'i gilydd ac yn ategu'r cymalau) yn gallu cael eu hanafu, fel arfer trwy gael eu hestyn yn ystod tyniad sydyn, ac mae hyn yn achosi llid, chwyddo a gwaedu (cleisio) o amgylch y cymal yr effeithir arno.

Yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf, efallai bydd eich penelin wedi chwyddo ac yn boenus, felly gallai fod angen sling arnoch fel y gallwch orffwys eich penelin mewn ystum cyfforddus am ychydig ddyddiau.

Er mwyn helpu'r broses iachau naturiol, dilynwch y cyngor isod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Gorffwys eich penelin am y 24/48 awr gyntaf ar ôl eich anaf ond osgoi cyfnodau hir o beidio â symud o gwbl • Symud eich penelin yn araf am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch ar ddi-hun • Os oes sling gennych, dylech gadw eich penelin ynddo wrth symud o le i le. Wrth eistedd, gallwch orffwys eich penelin mewn ystum cyfforddus, megis ar glustog. 	<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. • Rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallant losgi. • Peidio â gadael pecyn rhew arnoch wrth gysgu • Peidio â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro – ni fyddwch yn helpu i'ch anaf wella'n gynt a gallech achosi niwed i'r feinwe.

<ul style="list-style-type: none"> • Os bydd eich penelin wedi chwyddo, defnyddio pecynnau rhew (bydd pys wedi’u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr. • Sicrhau eich bod yn symud eich ysgwydd a’ch arddwrn hefyd. • Wrth i’r fraich ddechrau deimlo’n fwy cyfforddus, dylid symud yn raddol i weithgareddau trymach. • I’r rhai sy’n ailgydio mewn chwaraeon, mae nofio yn ymarfer corff da. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peidio â cheisio sythu eich penelin – mae hynny’n debygol o beri poen ac oedi gwella. • Peidio â chario unrhyw eitemau trwm, na straenio’r penelin am yr wythnosau cyntaf i ddechrau • Chwarae chwaraeon cyswllt neu raced hyd nes bod y poen wedi diflannu a bod y penelin yn teimlo’n gryf.
--	---

Ymarfer Corff

Tynnwch eich sling ac ymarfer eich ysgwydd, eich penelin a’ch arddwrn o leiaf 4 gwaith y dydd. Mae’n bwysig parhau i symud y penelin yn araf gan y bydd hyn yn atal anystwythder ac yn sicrhau’r ffordd gyflymaf o adfer y defnydd arferol ohono. Ar ôl 48 awr, ceisiwch ddefnyddio’ch braich mwy – mae ymarfer yn wirioneddol yn helpu eich penelin ac mae’n gallu lleddfu poen. Gwnewch beth bynnag y byddech chi fel arfer yn ei wneud ac arhoswch neu ddychwelwch i’r gwaith - mae hyn yn bwysig a dyma’r ffordd orau o wella. Efallai bydd angen i chi addasu sut rydych yn gwneud pethau ar y dechrau. Wrth i’ch poen leihau, efallai byddwch am dynnu’r sling yn llwyr – gellir gwneud hyn cyn gynted ag y teimlwch yn barod. Mae’n gallu cymryd hyd at 6 wythnos i’r anaf wella. Dylech osgoi chwaraeon a chodi pwysau trwm nes bod yr anaf yn llai anghyfforddus a bod y symudedd yn gwella.

Efallai y byddwch yn cael mwy o anghysur wrth ddechrau’r ymarferion hyn. Fodd bynnag, mae hyn yn normal ac nid yw’n golygu y dylech chi stopio. Os bydd eich symptomau’n parhau’n waeth am fwy na 2 awr ar ôl yr ymarferion, dylech leihau nifer pob ymarfer rydych yn ei wneud a chynyddu’n raddol unwaith eto. Bydd yr ymarferion isod yn eich helpu i adennill gweithrediad, hyblygrwydd a chryfder llawn. Dylech chi geisio ymarfer y rhain 10 o weithiau, deirgwaith neu bedwar gwaith bob dydd. Ychwanegwch 1 neu 2 ailadroddiad bob ychydig ddyddiau ar yr amod eich bod yn teimlo’n gyfforddus.

Ymarfer Corff 1

Eisteddych gyda blaen eich braich ar fwrdd.
Dechreuwch gyda'ch cledr tuag i fyny ac yna trowch ef ar i lawr, gan gadw eich penelin yn llonydd.
Teimlwch yr ymestyniad a'i ddal am 10 eiliad cyn ei ryddhau'n araf.
Gwnewch hyn 10 gwaith ac yna 3-4 gwaith y dydd.



Ymarfer Corff 2

Sefwch. Plygwch eich penelin i fyny tuag atoch cyn belled â phosib.
Teimlwch yr ymestyniad a'i ddal am 10 eiliad.
Nawr sythwch y penelin cymaint â phosib, ond peidiwch â'i wthio.
Teimlwch yr ymestyniad a'i ddal am 10 eiliad.
Gwnewch hyn 10 gwaith, gan ei ailadrodd 3-4 gwaith y dydd.

Ffig 1



Ffig 2



Os nad ydych yn gallu gwneud hyn oherwydd bod eich penelin yn rhy stiff, defnyddiwch arddwrn y fraich yr effeithiwyd arni a helpwch yn ysgafn i blygu ac yna ei sythu gyda'ch llaw arall (ffigur 2).
Teimlwch eich bod yn ymestyn ac yn dal am 10 eiliad.
Dechreuwch drwy wneud 10 ailadrodd o bob ymarfer, 3 -4 gwaith y dydd.

Ymarfer Corff 3

Pwyswch yn erbyn wal gyda'ch bysedd wedi'u troi ar i fyny.
Yn araf ceisiwch sythu eich penelin, gan wthio'ch llaw i'r wal. Daliwch yr ystum hwn am 30 eiliad yna ymlaciwch.
Ailadroddwch hyn deirgwaith.



Pryd gallaf ailgydio mewn gweithgareddau pob dydd?

Os ydych yn cymryd rhan mewn gweithgaredd egniol, argymhellir i chi beidio ag ailddechrau gwneud hyn nes bod gennych gryfder llawn ac amrediad symudedd llawn ac y gallwch ddefnyddio'ch penelin fel arfer heb deimlo poen neu gael chwyddo.

Os ydych yn cymryd rhan mewn chwaraeon, dylech chi ymarfer gweithgareddau penodol fel taflu pêl er mwyn paratoi'r penelin. Dylech chi gynyddu'r gweithgareddau hyn yn raddol cyn dychwelyd i sesiynau hyfforddi llawn a chystadlaethau.

Beth dylwn i ei gymryd i leddfu'r poen?

Efallai na fydd angen dim byd i leddfu poen os bydd yr ysgiad yn ysgafn. Mae poenladdwyr, fel paracetamol, yn dda ar gyfer lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir eu prynu wrth y cownter, mewn fferyllfeydd neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall â pharacetamol ynddi ar yr un pryd.

Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hanfodol eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

Yn ogystal, gellid defnyddio poenladdwyr gwrthlidiol. Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallent hefyd leihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Gall sgil-effeithiau gael eu hachosi gan boenladdwyr gwrthlidiol – poenau yn y stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl sydd ag asthma, pwysedd gwaed uchel neu nam ar yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd.

Gallwch brynu ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled a gel. Mae llai o risg o sgil effeithiau gyda'r gel, ond mae swm y cyffur sy'n mynd i'r llif gwaed yn llawer llai na gyda thabledi ac mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Cofiwch:

Dylech osgoi **NIWED** am 72 awr ar ôl anaf. Hynny yw, osgowch y canlynol:

- Gwres, er enghraifft bathau poeth, sawnau, pecynnau gwres. Mae gwres yn annog llif y gwaed, felly dylid ei osgoi pan fo llid yn datblygu. Fodd bynnag, ar ôl 72 awr, nid yw llid pellach yn debygol o ddatblygu ac yna gall gwres fod yn lleddfol.

- Diodydd alcoholig sy'n gallu cynyddu gwaedu a chwyddo, a lleihau iachau.
- Rhedeg neu unrhyw weithgaredd arall sy'n effeithiol ar y rhan o'r corff yr effeithir arni a all achosi mwy o niwed.
- Tylino a allai gynyddu gwaedu a chwyddo. Fodd bynnag, fel yn achos gwres, ar ôl rhyw 72 awr gall tylino fod yn lleddfol.

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 sylw meddygol.

Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau (UMA) berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

UMA Ysbyty Ystrad Fawr (YYF): 01443 802353 neu 802349

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau:

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

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

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