



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Cyngor ar Anaf i'r penelin

Rydych wedi cael diagnosis o anaf i'r penelin. Er nad oes toriad i'w weld 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 cefnogi'r cymalau) yn gallu cael eu hanafu, fel arfer trwy gael eu hymestyn yn ystod tyniad sydyn, ac mae hyn yn achosi llid, chwydd a gwaedu (cleisio) o amgylch y cymal yr effeithir arno.

Yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf efallai y bydd eich penelin wedi chwyddo ac yn boenus felly efallai y bydd sling wedi'i chi er mwyn i chi allu gorffwys eich penelin mewn safle cyfforddus am ychydig ddyddiau.

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

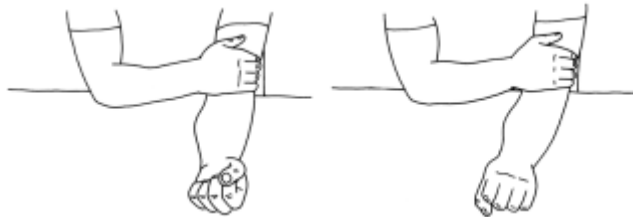
Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gorffwys eich penelin am y 24/48 awr gyntaf ar ôl eich anaf ond ceisiwch osgoi cyfnodau hir o beidio â symud o gwbl – dylecheisymud yn ysgafn am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch yn effro.</li><li>• Os ydych chi wedi cael sling, cadwch eich penelin ynddi wrth symud o gwmpas. Wrth eistedd tynnwch hi allan o'r sling a gorffwyswch eich penelin mewn safle cyfforddus, a symudwch eich llaw a'ch arddwrn</li><li>• Os yw'ch penelin wedi chwyddo defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2 awr os yn bosibl</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Defnyddio pecynnau iâ<ul style="list-style-type: none"><li>○ dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael</li><li>○ Os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel</li><li>○ Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael.</li></ul></li><li>• Rhoi pecynnau iâ yn syth ar eich croen - gall hyn losgi eich croen</li><li>• Peidiwch â gadael pecyn iâ ymlaen tra byddwch yn cysgu</li><li>• Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu eich anaf i wella'n gynt a gallwch achosi niwed i'r meinwe</li><li>• Peidiwch â cheisio gorfodi eich penelin i fod yn syth - mae'n debygol o achosi poen ac oedi eich adferiad.</li><li>• Peidiwch â chario gwrthrychau trwm, na straenio'r penelin i ddechrau am yr ychydig wythnosau cyntaf</li><li>• Chwarae chwaraeon cyswllt neu chwaraeon raced nes bod eich penelin yn rhydd o boen ac yn teimlo'n gryf.</li></ul>

**Dechreuwch wneud yr ymarferion hyblygrwydd yma cyn gynted ag y gallwch** - ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen. Eu nod yw symud y cymalau, cryfhau'ch cyhyrau a helpu'ch clun i fynd yn nol i weithio fel yr arfer a bod yn gryf a hyblyg eto. ychwanegwch 1 neu 2 ymarfer ychwanegol bob ychydig ddyddiau cyn belled â'ch bod chi'n teimlo'n gyffyrddus.

Tynnwch eich sling ac ymarferwch eich ysgwydd, penelin, ac arddwrn o leiaf 4 gwaith y dydd. Mae'n bwysig symud y penelin yn ysgafn gan y bydd hyn yn atal anystwythder ac yn sicrhau y gallwch dychwelyd i'w defnyddio fel yr arfer. Ar ôl 48 awr, ceisiwch ddefnyddio mwy ar eich braich - mae ymarfer corff yn helpu'ch penelin yn fawr a gall leddfu poen. Gwnewch beth bynnag y byddech yn ei wneud fel arfer a dylech aros neu dychwelyd i'r gwaith - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau o wella. Efallai y bydd angen i chi addasu y ffordd yr ydych chi'n gwneud pethau i ddechrau.

Wrth i'ch poen leihau efallai y byddwch eisiau tynnu'r sling yn gyfan gwbl - gellir gwneud hyn cyn gynted ag y byddwch yn teimlo y gallwch - ac wrth i'ch braich ddechrau teimlo'n fwy cyfforddus, cynyddwch eich gweithgaredd yn raddol gan weithio at weithgareddau trymach. Gall gymryd hyd at 6 wythnos i'ch anaf wella. Bydd angen i chi osgoi chwaraeon a chodi pethau trwm nes y bydd gennych lai o boen ac nes y byddwch yn gallu symud yn dda.

1. Eisteddych gyda chefn eich llaw yn gorffwys ar fwrdd, trowch eich llaw i wynebu am i lawr ar y bwrdd. Dychwelwch eich llaw yn araf i'r man cychwyn x10 3-4 gwaith y dydd



2. Sefwch i fyny. Plygwch eich penelin i fyny tuag atoch cyn belled ag y bo modd

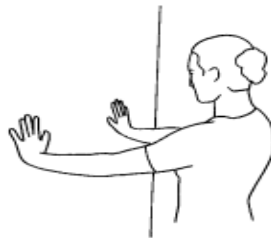


**3.** Os nad ydych yn gallu gwneud hyn oherwydd bod eich penelin yn rhy stiff, gafaelwch yn ngarddwn/llaw y fraich yr effeithiwyd arni a rhowch ychydig o help i'w phlygu ac yna ei sythu gyda'ch llaw arall  
Teimlwch yr ymestyniad a daliwch am 10 eiliad. Dechreuwch drwy wneud 10 o'r symudiadau yma bob tro, 3-4 gwaith y dydd.



**4.** Pwyswch yn erbyn wal gyda'ch bysedd wedi'u troi ar i fyny.

Yn araf, ceisiwch sythu'ch penelin, gan wthio'ch llaw i'r wal. Daliwch am 30 eiliad. yna rhyddhau. Gnewch hyn 5 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.



### Pryd y gallaf ddychwelyd i wneud gweithgareddau arferol?

Gallwch ddychwelyd i wneud hobiau egniol a chwaraeon pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, cynyddwch eich gweithgaredd yn araf a gweld sut mae'n teimlo ar ôl pob sesiwn.

Cynyddwch y gweithgareddau hyn yn raddol cyn dychwelyd i sesiynau hyfforddi llawn a chystadleuaeth.

### Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

Efallai na fydd angen dim i leddfu poen os yw'r ysgiad yn ysgafn. Fodd bynnag, Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **Paracetamol**, yn ddefnyddiol i leddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn.

Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys

Gall **cyffuriau lleddfu poen gwrthlidiol** (fel ibuprofen) leddfu poen a gallant hefyd gyfyngu ar lid a chwyddo, fodd bynnag, os ydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio.

Ceir sgîl-ffeithiau o bryd i'w gilydd gyda chyffuriau lladd poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arennau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-

Paracetamol.

**Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus**

effeithiau gyda gel, fodd bynnag, mae llawer llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

**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, hunangyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld.**

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:

[Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](https://wales.nhs.uk)



**Os na allwch wneud hyn yn electronig dylech ffonio 0300 3732539 rhwng 8.30am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.**

**Cyfeiriadau:**

Elbow problems | NHS inform

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

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r  
Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287  
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU): Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056  
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073  
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) MIU 01443 802353  
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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