

# Anaf I'r Llaw Cyngor

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"> <li>• Gorffwyswch am y 24/48 awr gyntaf ar ôl eich anaf gan ddefnyddio'ch llaw cyn lleied â phosibl ond gan ei symud yn ysgafn am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch yn effro.</li> <li>• Cadw eich llaw wedi'i chodi (yn uchel) yn uwch na'ch calon i helpu i atal/lleihau unrhyw chwydd - defnyddiwch sling os ydych wedi cael un.</li> <li>• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 20 munud bob 2-3 awr os yn bosibl</li> <li>• Os yw eich llaw wedi'i rhwymo, gwnewch ymarferion gydag unrhyw rannau rhydd o'ch llaw, fel arall bydd y llaw yn mynd yn anystwyth.</li> </ul> <p>Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i leddfu'r boen yn rheolaidd- gweler tudalen 4. Os bydd y boen yn gwaethygu'n raddol ewch i weld eich meddyg teulu.</p>	<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 y rhew ar eich croen tra'n cysgu</li> <li>• Gwisgo unrhyw fodrwyau ar eich llaw nes ei bod wedi gwella'n llwyr.</li> <li>• Colli unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u trefnu ar eich cyfer</li> </ul>

## Pam fod angen i mi ymarfer fy mys ar ôl anaf?

Ar ôl 48 awr ceisiwch ddefnyddio'ch llaw cymaint ag y mae'r boen yn ei ganiatáu, yn enwedig ar gyfer pethau syml ee bwyta/gwisgo. Mae ymarferion yn help mawr i'ch llaw, felly gwnewch beth bynnag y byddech fel arfer. Cynyddwch yr hyn yr ydych yn ei wneud o dydd i ddydd gyda'ch llaw yn raddol - wrth i bob diwrnod fynd heibio, dylech allu symud eich llaw/bysedd yn fwy rhydd a chyda llai o anesmwythdra. Efallai y bydd yn cymryd sawl wythnos cyn y bydd eich cryfder llawn yn dychwelyd.

**Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd (isod) cyn gynted ag y gallwch -** gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol ac ni ddylai'r anghysur bara'n hir iawn - ceisiwch eu gwneud 3-4 gwaith y dydd yn enwedig ar ôl i chi

gymryd cyffuriau lleddfu poen a defnyddio rhew (mae hyn yn lleihau poen ac yn gwneud symud y man sydd wedi anafu'n fwy cyfforddus). Maent wedi'u cynllunio i atal eich llaw rhag mynd yn anystwyth, cryfhau'ch cyhyrau, ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich llaw. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau. Pan fyddwch yn gwneud ymarfer bydd angen i chi wrando ar eich lefelau poen, yn enwedig yn y cyfnod cyntaf. Efallai y byddwch yn gweld fod yr ymarferion yma'n cynyddu eich symptomau ychydig ar y dechrau. Fodd bynnag, dylent fynd yn haws dros amser.

### Ymarfer 1: Gwnewch ddwrn

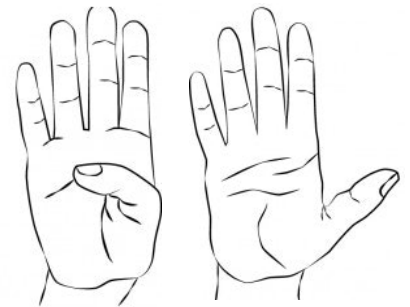
Gwnewch ddwrn ysgafn, gan lapio'ch bawd ar draws eich bysedd. Llaciwch y dwrn yn yn ysgafn nes bydd eich llaw yn syth eto. Rhyddhewch a lledaenwch eich bysedd ar led.

Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

### Ymarfer 2

Gyda'ch llaw yn wynebu am i fyny, ymestynnwch eich bawd ar draws tuag at waelod y bys bach. Yna ymestynnwch allan i'r ochr cyn belled ag y bo modd.

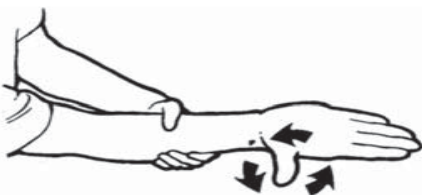
Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.



### Ymarfer 3

Parhewch i symud y bawd o gwmpas mewn cylchoedd, gan ymestyn cyn belled ag y bo modd.

Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

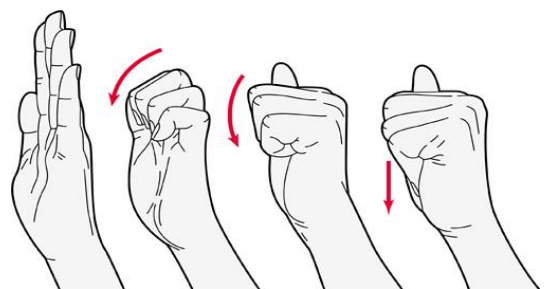


### Ymarfer 4:

Gyda'ch llaw yn wynebu oddi wrthy, cyrliwch eich bysedd yn raddol i mewn. Dechreuwch gyda chymalau uchaf eich bysedd, yna'r rhai canol ac yna'n olaf cyrliwch eich migwrn i mewn. Daliwch am ychydig eiliadau.

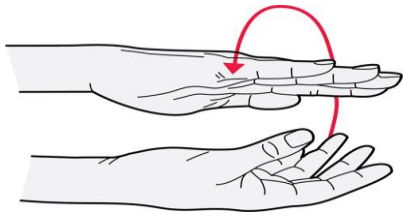
Sythwch y bysedd yn araf.

Dechreuwch gyda'r migwrn, yna'r cymalau canol ac yna cymalau uchaf eich bysedd.



Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

#### Ymarfer 5:

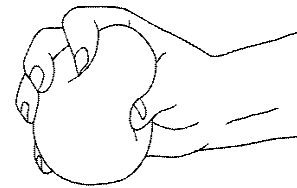


Dechreuwch gyda chleddr eich llaw yn wynebu i fyny. Yna trowch eich llaw drosodd yn araf fel bod eich llaw yn wynebu i lawr. Trowch hi'n araf yn ôl drosodd i wynebu i fyny.

Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

#### Ymarfer 6.

Gwasgwch bêl feddal yn ysgafn am 2-3 munud



#### Beth sydd angen i mi 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. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol.

Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymryd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd am y ffordd orau o wneud hyn. Os cawsoch eich cyngori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.

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

Gellir defnyddio **cyffuriau lladd poen gwrthlidiol** (fel Ibuprofen). Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallant hefyd leihau llid a chwydd, fodd bynnag os ydych yn 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 tabled neu gel. Mae llai o risg o sgîl-ffeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae lawer 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 pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn**

**10 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch meddyg teulu, neu hunan-atgyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol neu ewch yn ôl i'r adran Brys/adran MIU lle cawsoch eich gweld.**

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:

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

Exercises for wrist, hand and finger problems | NHS inform  
Exercises for the fingers, hands and wrists | Versus Arthritis

**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 Nevil: 01873  
732073  
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353  
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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