

Cyngor ar Anafiadau Clun

Rydych wedi cael anaf i'ch clun. Rydych wedi cael eich asesu ac mae archwiliadau wedi eu gwneud (gan gynnwys pelydrau-X) yn ôl yr angen gan feddyg neu ymarferydd nyrsio.

Athritis sy'n achosi poen yn y glun gan amlaf ymysg oedolion. Gall cwmpo wneud y cyflwr yn waeth. Lle bo'n briodol, ymchwilir i anaf i'r glun gyda phelydr-X.

Mae'r meddyg neu'r ymarferydd nyrsio a'ch gwelodd yn credu eich bod wedi cael anaf i'r feinwe feddal neu wedi straenio eich clun yn hytrach na thorri'r asgwrn o amgylch cymal y glun. Maent yn teimlo nad yw'r anaf a gafwyd yn cyfiawnhau unrhyw ymchwiliad pellach ac y gellid ei drin â lladdwyr poen ac ymarfer corff.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Ceisiwch orffwys eich clun yn ystod y 24 - 48 awr gyntaf. Ar ôl 48 awr ceisiwch ddefnyddio mwy ar eich coes. • Defnyddio pecynnau iâ neu bys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel tamp yn gwneud y tro, am 15-20 munud bob 2 - 3 awr os yn bosibl • Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus. • Wrth fynd i fyny'r grisiau, ceisiwch leihau'r straen ar eich clun drwy arwain gyda'ch coes dda. • Wrth fynd i lawr y grisiau, ceisiwch leihau'r straen ar eich clun drwy arwain gyda'ch coes ddrwg. • Os oes gennych ganllaw, defnyddiwch ef i'ch helpu ar y grisiau. • Efallai y byddwch wedi cael eich cyfeirio at Ffisiotherapi, ac rydym yn eich cynghori i gadw'r apwyntiad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceisiwch beidio â chael cyfnodau hir o beidio â symud eich clun o gwbl • Peidiwch â chodi pwysau trwm na gwneud ymarfer corff nes eich bod wedi cael eich gweld gan yr adran ffisiotherapi • Defnyddio pecynnau iâ <ul style="list-style-type: none"> ○ dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael ○ Os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel ○ Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael. • Rhoi pecynnau iâ yn syth ar eich croen - gall hyn losgi eich croen • Peidiwch â gadael y rhew ar eich croen tra'n cysgu • Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar

	y tro - ni fyddwch yn helpu'r anaf i wella'n gynt a gallwch achosi niwed i'r meinwe
--	---

Cofiwch os gwelwch yn dda:

Fodd bynnag, os na byddwch yn gallu rhoi pwysau ar y goes, neu os yw'ch poen yn gwaethygu neu os nad yw'ch poen yn gwella mewn 2 - 3 diwrnod, yna ewch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau) i gael asesiad pellach.

Pa ymarferion ddylwn i eu gwneud?

Rydym yn awgrymu eich bod yn gorffwys am ddim mwy na 2 ddiwrnod ac yn cerdded yn hamddenol o amgylch y tŷ. Gwisgwch esgidiau gwastad a dylech osgoi sefyll am gyfnod rhy hir. Ar y dudalen nesaf mae ychydig o ymarferion ysgafn i'w gwneud. **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. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau, ychwanegwch 1 neu 2 ymarfer ychwanegol bob ychydig ddyddiau cyn belled â'ch bod chi'n teimlo'n gyffyrddus. Ceisiwch wneud yr holl ymarferion yma 3 - 4 gwaith y dydd.

1. Gorweddwch ar eich cefn a llithrwch eich sawdl yn ofalus i fyny tuag at eich pen ôl. Daliwch am 3 eiliad ac yna llithro'ch troed yn ôl i lawr x10 gwaith



2. Gorweddwch ar eich cefn, plygwch un goes i fyny a'i dal o gwmpas y pen-glin. Tynnwch hi tuag at eich brest nes i chi deimlo bod cyhyrau eich pen-ôl yn ymestyn. Daliwch am 30 eiliad a newid coesau x 10 gwaith



3. Mae'n bwysig cadw eich cefn yn syth drwy gydol yr ymarfer hwn. Gan ddefnyddio cadair i'ch helpu, codwch y goes ar ochr y glun sydd wedi'i hanafu allan i'r ochr cyn belled ag sy'n gyffyrddus ac yna dychwelyd eich coes i'r llawr x 10



4. Mae'n bwysig cadw'n unionsyth trwy gydol yr ymarfer hwn. Defnyddiwch gadair neu fwrdd i'ch helpu. Cadwch eich pen-glin yn syth a chodwch y goes ar ochr eich clun ddrwg yn ôl cyn belled ag y bo'n gyfforddus. Dewch a'r droed yn ôl i'r llawr x10



5. Sefwch yn syth, gan orffwys eich dwylo ar gefn cadair. Codwch y goes actif oddi ar y llawr trwy blygu eich clun x10



Lleddfu Poen:

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 fferylllydd am y ffordd orau o wneud hyn. Os cawsoch eich cynghori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed,

Mae **cyffuriau lleddfu poen gwrthlidiol** (ibuprofen) yn lleddfu 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-ffeithiau gyda

dylech osgoi Ibuprofen.

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

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 pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella mewn 2-3 diwrnod, rydym yn eich cynghori i fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau).

Os oes gwelliant a bod angen cyngor arnoch ar ymarfer corff, cysylltwch â'r Adran Ffisiotherapi, manylion isod.

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:

[Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](http://AneurinBevanUniversityHealthBoardPhysiotherapyService(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: Osteoarthritis - Triniaeth a chefnogaeth - GIG

Analgesia - poen ysgafn-i-gymedrol | Pynciau iechyd A i Y | CKS | NICE

Exercises for the hips | Versus Arthritis

Hip problems - Muscle, bone and joint injuries | NHS inform

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**