

Cyngor ar Anafiadau/Clwyfau I Fys/bawd

Bydd eich anaf neu'ch clwyf wedi cael ei asesu gan Ymarferydd Nyrsio neu Feddyg, a bydd yr ystod o symudiadau wedi cael eu hasesu ynghyd â'ch gallu i deimlo.

Os oes gennych glwyf, bydd rhywun wedi edrych arno i wneud yn siŵr nad oes niwed wedi'i wneud i'r strwythurau dyfnach Efallai ei fod wedi cael ei gau wedyn, fel arfer gyda phwythau.

Os y byddwch yn sylwi nad ydych yn gallu ymestyn eich bysedd neu'ch bawd, neu'n methu eu plygu'n llawn yn ystod y 7-10 niwrnod nesaf, mae'n bwysig iawn eich bod yn dychwelyd i'r adran y cawsoch ei gweld, er mwyn i ni allu eich ail-asesu. Os ydych wedi cael clwyf ac yn teimlo bod y teimlad yn y bys/bawd wedi newid ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, mae'n bwysig eich bod yn dychwelyd cyn gynted â phosibl er mwyn i ni allu eich ail-asesu.

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

Mae'n bwysig eich bod yn dechrau symud eich bysedd/bawd cyn gynted â phosibl yn enwedig ar gyfer pethau syml e.e. bwyta/gwisgo, gan y gall hyn eu gwneud yn gryfach ac o ganlyniad, helpu eich bys/bawd i weithio'n llawn unwaith eto a bod yr un mor hyblyg a chryf ag o'r blaen.

Wrth i bob diwrnod fynd heibio, dylech allu symud eich bysedd/bawd yn haws a chyda llai o anghysur.

O fewn y 24 i 48 awr gyntaf ar ôl anaf/clwyf i fys neu fawd, dylech leihau eich gweithgareddau ond ceisiwch eu symud gymaint ag y bydd eich symptomau'n caniatáu - ceisiwch symud eich bys/bawd yn ysgafn am 10 i 20 eiliad bob awr pan fyddwch chi'n effro.

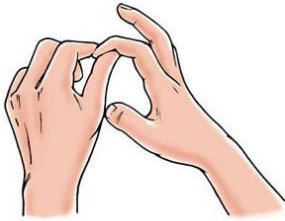
Ar ôl 48 awr, ceisiwch ddefnyddio mwy ar eich bysedd/bawd - mae ymarferion yn helpu'ch llaw yn fawr. Pan fyddwch yn gwneud ymarfer bydd angen i chi wrando ar eich lefelau poen, yn enwedig yn y cyfnod cyntaf. Efallai y byddwch yn gweld fod yr ymarferion (gweler isod) yma'n cynyddu eich symptomau ychydig ar y dechrau. Fodd bynnag, dylent fynd yn haws dros amser.

Ymarfer 1: Ymestyn y Bys

- Rhowch y law sydd wedi'i hanafu yn wastad ar fwrdd, cledr y llaw yn wynebu i lawr.
- Codwch ac yna gostwng y bys sydd wedi'i anafu oddi ar y bwrdd.
- Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.



Ymarfer 2: Ystod Symudiad



Gall yr ymarfer hwn eich helpu i sythu'ch bys/ bysedd gan wneud symud y bys yn haws.

- Defnyddiwch y llaw sydd heb ei hanafu i sythu a phlygu'r bys/bysedd sydd wedi'u hanafu yn araf.
- Plygwch ef a'i ddal am 20 eiliad yna ei sythu
- Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

Ymarfer 3: Gwnewch ddwrn ac yna ymestyn



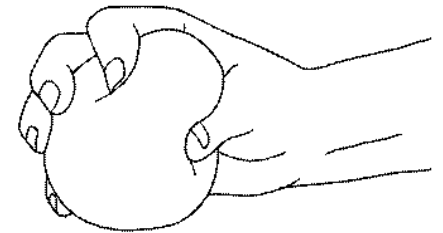
- Gwnewch ddwrn ysgafn, trwy gyrlio'ch bysedd i mewn yn raddol. Dechreuwch ar gymalau uchaf eich bysedd, yna'r rhai canol ac yna i orffen, cyrliwch y migyrnau a lapio'ch bawd ar draws eich bysedd.
- Daliwch am ychydig eiliadau.
- Rhyddhewch a sythwch eich bysedd yn araf, gan eu lledaenu mor eang ag



y gallwch - Din ond os nad ydych yn teimlo tyndra y dylech ymestyn. Gwnewch hyn 10 gwaith, 3-4 gwaith y dydd.

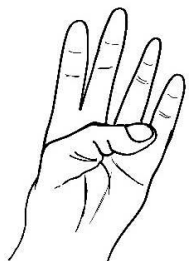
Ymarfer 4: Cryfhau'r gafael

Gallwch wneud yr ymarfer hwn gan ddefnyddio'ch llaw yn unig, neu gallwch wasgu pêl (er enghraifft, pêl "straen" meddal neu bêl tenis). Os ydych chi'n defnyddio pêl tenis, gwnewch doriad yn ochr y bêl i'w gwneud hi'n haws i'w gwasgu.



- Daliwch bêl feddal yng nghledr eich llaw a'i gwasgu mor galed ag y gallwch.
- Daliwch am ychydig eiliadau yna rhyddhau.
- Gwnewch hyn 10 gwaith, yna gorffwys ac ailadrodd y dilyniant 3 gwaith — gwnewch yr ymarfer hwn bob dydd

Ymarfer 5: Ymestyn eich bawd



- Daliwch eich llaw allan, cledr eich llaw yn eich wynebu.
- Plygwch flaen eich bawd yn ysgafn ac yna ei blygu tuag at waelod eich bys bach.
- Daliwch am 20 eiliad.
- Gwnewch hyn 10 gwaith, 3- 4 gwaith y dydd.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud

- Er mwyn helpu i atal/lleihau'r chwydd cadwch eich llaw wedi codi (yn uchel) mewn sling neu ar gobenyddion - yn ddelfrydol gyda'ch llaw uwchlaw lefel eich calon.
- Cymeryd 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.
- Symud gweddill eich llaw/arddwrn fel yr arfer.

Pethau na ddylech eu gwneud

- Gwisgo unrhyw fodrwyau ar eich llaw nes ei bod wedi gwella'n llwyr.
- Colli unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u trefnu ar eich cyfer
- Osgoi chwaraeon neu godi pwysau trwm nes eich bod yn gallu symud eich bys/bawd yn dda

Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer 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.

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. Os cawsoch eich cyngori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a 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. Peidiwch â defnyddio gel ar groen sydd wedi torri.

Cofiwch os gwelwch yn dda:

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 hunangyfeirio at eich adran ffisiotherapi lleol 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://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: [Wrist, hand and finger problems - Muscle, bone and joint injuries | NHS inform](#)

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

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