

## Cyngor ar Anaf i'r Ben-glin

Efallai eich bod wedi anafu eich pen-glin drwy niweidio naill ai'r gewynnau (ysigiad) neu'r cyhyrau neu'r tendonau (straen). Bydd hyn yn achosi poen, chwyddo, anystwythder a byddwch yn gloff. 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>• Gorffwys 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>• Cadw'r ben-gin wedi ei chodi (yn uchel) gyda'ch troed yn uwch na'ch pen ôl er mwyn ceisio atal / lleihau'r chwydd</li> <li>• Defnyddio pecynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel damp yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2 awr yn ystod y dydd os yn bosibl am y 48-72 awr gyntaf yn dilyn eich anaf.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ymarferwch eich pen-glin yn ysgafn 3-4 gwaith y dydd.</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 gennyh 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 rwymyn cymorth yn y gwely</li> <li>• Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir</li> </ul>

## Am y 72 awr gyntaf ar ôl y streifiad neu'r straen, dylech osgoi:

- **Gwres** - megis bath poeth neu becynnau gwres
- **Alcohol** - bydd hyn yn cynyddu unrhyw waedu a chwydd, ac arafu'ch gwellhad
- **Rhedeg** - neu unrhyw ymarfer corff arall a allai wneud mwy o niwed
- **Tylino** - a all gynyddu gwaedu a chwyddo.
- **Gyrru** - gan y bydd hyn yn gwaethygu'r boen a/neu'r chwydd oherwydd y pwysau a roddir ar y pedalau. At hyn nid yw gyrru'n ddiogel am na fyddwch yn gallu brecio'n sydyn mewn argyfwng o bosib.

Pa

## ymarferion y gallaf eu gwneud?

Gall yr ymarferion canlynol eich helpu i symud fel yr arfer, ac yn ddiogel, os oes gennych broblem gyda'ch cyhyrau neu'ch cymalau sy'n effeithio ar eich pen-glin.

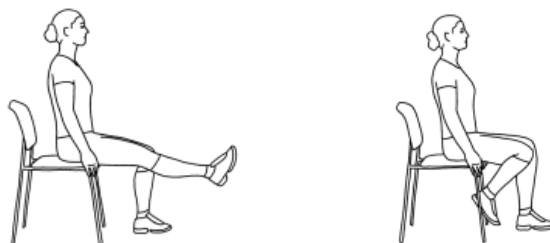
**Dechreuwch wneud yr ymarferion hyblygrwydd yma cyn gynted ag y gallwch** - ar yr amod nad ydynt yn achosi gormod o boen. Eu nod yw symud y cymalau, cryfhau'ch cyhyrau a helpu'ch clun i fynd yn nol i weithio fel yr arfer a bod yn gryf a hyblyg eto. Dechreuwch trwy wneud 5 o bob ymarfer, 3 gwaith y dydd. ychwanegwch 1 neu 2 ymarfer ychwanegol bob ychydig ddyddiau cyn belled â'ch bod chi'n teimlo'n gyffyrddus.

Ar ôl 48 awr, ceisiwch ddefnyddio mwy ar eich pen-glin - mae ymarfer corff yn helpu'ch pen-glin yn fawr a gall leddfu poen. Dychwelyd yn raddol i wneud gweithgareddau arferol yw'r ffordd orau o gael canlyniadau da ar ôl anaf i'r pen-glin.

**1.** Gorweddwch ar eich cefn a llithrwch eich sawdl yn ysgafn tuag at eich gwaelod x10



**2.** Eisteddwch ar gadair a chodwch eich troed i fyny i sythu eich pen-glin ac yna plygu eich pen-glin yn ôl i lawr o dan y gadair x10



**3.** Eisteddwch gyda choesau allan yn syth. Gwthiwch eich pen-glin i lawr i'r gwely neu'r llawr fel eich bod chi'n teimlo bod eich cluniau'n tynhau. Daliwch nes eich bod wedi cyfrif i 10 ac yna ymlacio x10



**4.** Rhowch dywel wedi'i rollo neu rywbeth tebyg o dan eich pen-glin. Gorffwyswch eich pen-glin ar y tywel a gwthiwch i lawr i'r tywel fel bod eich ffêr yn codi o'r gwely x10



**5.** Sefwch ar eich coes drwg a gostyngwch a chodwch y ben-glin arall i fyny ac i lawr gan gadw rheolaeth x 10



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.

**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 neu'r rheiny sy'n cymryd meddyginiaeth teneu'r gwaed yn gallu eu cymryd ychwaith.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-ffeithiau gyda'r 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 chi'n cymryd rhan mewn hobi egnïol yna pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus gallwch chi ddechrau eu gwneud nhw eto'n raddol. I'r rheiny sy'n mynd yn ôl i gymryd rhan mewn chwaraeon, mae nofio'n ymarfer corff da, gwnewch weithgareddau penodol fel plygu'r ben-glin a sgwatiau gan gynyddu'n raddol wrth i chi ddychwelyd i gymryd rhan mewn sesiynau ymarfer corff llawn a chystadlu.

**Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori 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://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:**

Ysigiadau a straen | Pynciau iechyd A i Y | CKS | NICE  
Ymarferion ar gyfer problemau cyhyr pen-glin a chymalau | hysbysu'r GIG  
[Knee exercises for runners – NHS](#)

**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**