Bys morthwyl – Cyngor

Rydych wedi cael diagnosis o Fys Morthwyl. Nod y daflen hon yw rhoi mwy o wybodaeth i chi a'ch helpu i wybod sut i olchi eich bys heb adael iddo blygu.

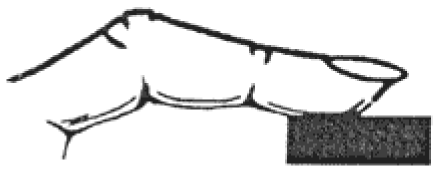
Mae anaf bys morthwyl yn digwydd pan fydd y tendon sy'n sythu blaen eich bys yn cael ei dorri neu ei rwygo o'r asgwrn. Achos hyn fel arfer yw gwrthrych sy'n taro diwedd eich bys gyda'r fath rym nes ei fod yn plygu’r bys ymhellach na'r arfer ac yn rhwygo'r tendon er enghraifft wrth chwarae chwaraeon pêl

Ar ôl yr anaf, efallai y bydd eich bys yn mynd yn ddolurus ac yn chwyddo, a bydd blaen eich bys yn gostwng ac nid oes modd ei sythu gan ddefnyddio'ch cyhyrau.

Byddwch wedi cael gwybod y byddwch yn cael apwyntiad dilynol naill ai mewn clinig Trawma Therapi ar gyfer y Llaw neu Glinig Torasgwrn ac mai er mwyn ymolchi’n unig y dylid tynnu’r sblint. Dylid cyfyngu hyn i ddwywaith yr wythnos yn y lle cyntaf. Trwy olchi'r bys cyn lleied â phosibl byddwch yn lleihau'r siawns y bydd y bys yn plygu.

Glanhau bysedd

- Gorffwyswch eich bys ar wyneb gwastad
- Tynnwch y tâp a'r sblint gan gadw'ch bys yn syth.
- Glanhewch a sychwch eich bys ac yna rhoi’r sblint a'r tâp yn ôl heb godi'r bys.
- Efallai y byddai’n haws cael rhywun i’ch helpu i wneud hyn.



Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud

• Gwisgwch y sblint trwy'r amser.
• Cadwch y llaw wedi'i chodi a cheisiwch ymarfer yr holl gymalau ac eithrio'r un yn y sblint.
• Dychwelwch i'r adran lle cawsoch eich gweld os bydd:
  ○ y sblint yn dod yn dynn neu
  ○ os yw’r bys yn troi'n las/gwelw
	• Ceisiwch weld os yw’r bys yn gwella drwy geisio plygu'r bysedd.
	• Plygu cymal diwedd eich bys o gwbl - bydd symud pen y bys hyd yn oed ychydig, yn arafu gwellhad y tendon
	• Gwisgo unrhyw fodrwyau ar

ar ôl iddo chwyddo. o yw'r sblint yn dod yn rhydd — byddwn yn gallu rhoi un arall i chi	eich llaw nes ei bod wedi gwella'n llwyr. • Codi unrhyw beth trwm gan ddefnyddio'r llaw sydd wedi'i hanafu

Os ydych chi'n poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 or 802349
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363818
Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287