Anafiadau i’r Gwddf – Cyngor

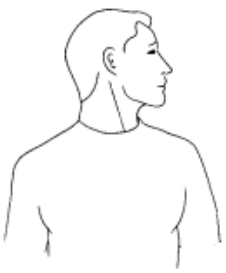
Gall poen yn y gwddf ddigwydd yn ystod neu ar ôl gweithgareddau dydd i ddydd megis ysgytio’r gwddf pan fyddwch yn baglu neu'n cwympo, chwarae chwaraeon neu fod yn rhan o ddamwain traffig ar y ffordd. Efallai y bydd sawl awr yn mynd heibio cyn i’r boen ddatblygu. Bydd poen neu stiffrwydd yn aml yn datblygu yn y gwddf a/neu'r ysgwyddau a/neu yng nghanol y cefn. Efallai y bydd yn gwaethygu yn ystod y diwrnod cyntaf, ond y bydd yn gwella'n raddol, er y gallai hyn gymryd peth amser. Dylai'r boen a'r stiffrwydd ddechrau diflannu’n raddol mewn tua 4-5 diwrnod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
• Rhowch becyn gwres ar eich gwddf am 15 - 20 munud bob 2 awr os gallwch. • Lapiwch botel dŵr poeth mewn tywel bob amser a pheidiwch byth â'i rhoi yn uniongyrchol ar eich croen. • Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir i leddfu’r boen • Os nad yw gwres yn gweithio, gallwch roi cynnig ar becyn iâ yn lle hynny - eto lapiwch ef mewn tywel yn gyntaf.	• Defnyddio pecynnau gwres/ia dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael • Gyrru os yw symudiad eich gwddf wedi’i gyfyngu • Peidiwch â gwisgo coler gwddf — mae'n well dal ati i symud eich gwddf (oni bai bod clinigwr yn dweud wrthych chi am beidio)

Ymarferion

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 ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich gwddf. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a’r setiau. Ni fyddwch yn niweidio eich gwddf trwy ei symud.

1. Trowch eich pen rownd i edrych dros eich ysgwydd dde nes i chi deimlo ymestyniad cyfforddus, yna dod yn ôl i'r canol. Ailadroddwch x10 ac yna newid ochr.



2. Wrth eistedd, tynnwch eich gên i mewn gan wneud gên ddwbl x10



3. Rholiwch eich ysgwyddau a chadwch eich breichiau wedi'u hymlacio wrth eich ochr x10



4. Eisteddwch ar gadair gyda'ch breichiau dros eich brest. Trowch eich corff yn ysgafn i'r dde ac yna i'r chwith x10



5. Wrth eistedd, plygwch eich pen yn ofalus i lawr tuag at eich brest ac yna edrychwch i fyny at y nenfwd x10





Mae cysgu ar eich ochr neu ar eich cefn yn rhoi eich gwddf mewn lleoliad gwell. Efallai y bydd angen i chi gysgu mewn ffordd wahanol i'r arferol a defnyddio gobenyddion i gefnogi ystum cyfforddus.
Mae dal ati i wneud eich gweithgareddau arferol ac aros yn egnïol yn ffactorau pwysig a fydd yn eich helpu i wella'n gyflymach.

Pryd i geisio cymorth pellach
Mae'n bwysig eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu neu'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor os byddwch yn datblygu'r problemau canlynol:

- Os bydd y boen yn gwaethygu er gwaethaf cymryd cyffuriau lleddfu poen yn rheolaidd.
- Os bydd symptomau eraill yn datblygu fel colli teimlad (diffyg teimlad), gwendid, neu binnau bach parhaus mewn rhan o'ch braich neu'ch llaw neu'ch coesau. Gall y rhain fod yn symptomau o lid neu bwysau ar nerf sy'n deillio o linyn y cefn.

Lleddfu Poen:

Bydd rheolaeth dda o'ch poen yn cyflymu'ch adferiad. Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **Paracetamol.** yn ddefnyddiol i leddfu poen. 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.
Gall meddyginiaeth gwrthlidiol fel Ibuprofen hefyd helpu a gellir ei chymryd gyda Paracetamol.
Fodd bynnag, os ydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech ddefnyddio ibuprofen.
Ceir sgîl-effeithiau 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 cynghori 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

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, ac nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid Uned Mân Anafiadau).

Am gymorth pellach ar adennill symudedd a swyddogaeth dilynwch y ddolen i hunan-gyfeirio at Ffisiotherapi:
Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service (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:

Poen yn y gwddf - GIG
Neck pain - whiplash injury | Health topics A to Z | CKS | NICE
Torticollis (Wry Neck): Causes, Symptoms, and Treatment

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 Anuerin Bevan (YAB) MIU: 01495 363318

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