



Cyngor ar ofal Plaster

Mae gennych asgwrn wedi torri (neu tybir ei fod wedi torri) sydd wedi'i roi i mewn i gast plastr. Bydd y cyfarwyddiadau yma'n eich helpu i ofalu am eich plastr.

Er mwyn gofalu am eich plastr mae angen i chi	Ni ddylech
<ul style="list-style-type: none">• Fod yn ofalus gyda'ch plastr am y 48 awr gyntaf gan ei fod yn cymryd 48 awr i sychu.• Dylech osgoi cael tolciau ynddo drwy orffwys eich braich neu goes ar glustog neu obenydd a'i gadw'n lân ac yn sych. Os yw'n mynd yn fudr gall ddechrau cracio ac os bydd yn gwlychu, bydd yn dod yn feddal ac yn colli ei siâp. Gallwch ddefnyddio amddiffynwr <i>cast (gallwch brynu'r rhain – gofynnwch am daflen)</i> i'w gadw'n sych os ydych chi'n ymolchi neu'n cael cawod, ond peidiwch â'i adael ymlaen yn rhy hir gan y gallai gyfyngu cylchrediad eich gwaed. Hefyd, efallai y bydd y tu mewn i'r bag yn wlyb a gall hyn wneud y plastr yn feddal.• Os yw'ch plastr yn cracio neu'n mynd yn rhydd neu'n feddal cyn i chi gael eich apwyntiad dilynol yng Nghlinig Torasgwrn yna mae angen i chi ddychwelyd i'r adran lle cawsoch eich gweld.• Cadwch eich braich neu'ch coes wedi'i chodi gymaint â phosibl, yn enwedig am yr ychydig ddyddiau cyntaf. Mae hyn oherwydd y gall eich braich neu'ch coes chwyddo os yw'n hongian i lawr, a gall hyn wneud i'ch cast deimlo'n dynn a gall ddod yn boenus. Dylai eich llaw fod yn uwch na'ch calon - os ydych wedi cael sling, gwisgwch hi oni bai eich bod wedi cael gwybod fel arall. Dylai eich troed fod yn uwch na'ch clun a dylech godi pen troed eich matres (yn hytrach na rhoi eich troed ar glustog) i helpu i leihau chwyddo dros nos.	<ul style="list-style-type: none">• Ceisio tynnu neu dorri eich plaster - gallai hyn achosi problemau difrifol a gallai olygu na fydd eich asgwrn sydd wedi torri yn gwella'n iawn.• Rhoi unrhyw beth i lawr eich plastr i grafu - gall hyn achosi clwyf a all gael ei heintio.• Tynnu'r padiau sy'n y plaster - mae hyn yn helpu i amddiffyn y croen a dal yr asgwrn sydd wedi torri yn ei le.• Rhoi powdwr talc, persawr, neu ddiaroglydd y tu mewn i'ch cast i guddio unrhyw arogleuon cas - os oes llawer o arogl yn dod o'ch plastr, mae angen i rhywun edrych arno.• Ei gael yn rhy boeth - efallai y bydd yn cracio eich cast.

- Symud y cymalau nad ydynt wedi'u gosod yn y plastr gymaint â phosibl. Mae hyn yn bwysig yn enwedig ar gyfer bysedd, bodiau traed ac ysgwyddau er mwyn eu cadw rhag mynd yn stiff – gweler yr ymarferion isod.

- Gorchuddio'r plastr gyda bag plastig mewn tywydd gwlyb - gall dŵr gasglu y tu mewn i'r bag gan wneud y plastr yn feddal.

Gan fod eich braich neu'ch coes wedi'u cau y tu mewn i'r plastr, mae'n bosibl y byddant yn chwyddo a dyma rai o'r pethau y mae angen i chi gadw llygad allan amdanynt:

- eich braich neu'ch coes yn mynd yn fwy poenus *neu*
- eich bysedd neu'ch bysedd traed yn chwyddo neu'n welw/glas neu'n oer iawn *neu*
- pinnau bach yn eich bysedd neu fodiau eich traed *neu*
- Ni allwch symud bysedd neu fodiau eich traed

Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau yma, dylech godi eich braich neu'ch coes am 30 munud. Os nad yw hyn yn gwella pethau, dylech ddychwelyd i'r adran lle cawsoch eich gweld ar unwaith.

Ymarferion i'w gwneud pan fydd gennych blastr arnynt.

Mae angen sicrhau eich bod yn gwneud digon, ond nid gormod o ymarfer corff. Ni fyddwch yn elwa wrth beidio â gwneud digon, a gall gormod wneud niwed. Dim ond i lefel gyfforddus y dylech wneud ymarfer corff ond byddwch yn barod am ychydig o anesmwythder - mae hyn yn normal, cyn belled â'i fod yn setlo yn ystod y dydd. Ceisiwch eu gwneud bob bore, ganol dydd, a gyda'r nos (10 gwaith) gan y bydd hyn yn helpu i atal eich cymalau rhag mynd yn stiff, lleihau chwydd boenus drwy wella cylchrediad; Cynnal rhywfaint o gryfder yng nghyhyrau eich braich, eich llaw a'ch coes.

Os yw'ch braich mewn plastr: Ymarferion ysgwydd, penelin a llaw

Tynnwch eich sling i ffwrdd i wneud eich ymarferion - os yw'ch penelin mewn plastr, ni fyddwch yn gallu gwneud ymarferion 2, 3 na 4. Gwnewch yr holl ymarferion 10 gwaith.

1. Codwch eich braich uwchben eich pen (os oes angen, helpwch y fraich gyda'ch llaw arall)
2. Cyffyrddwch â chefn eich gwddf gyda'ch llaw.
3. Cyffyrddwch â gwaelod eich cefn gyda'ch llaw.
4. Sythwch a phlygwch eich penelin.
5. Gwnewch ddwrn tynn gyda'ch bysedd a'ch bawd, ymlaciwch ac yna gwnewch ddwrn eto.
6. Lledaenwch eich bysedd a'ch bawd yn llydan ar wahân, ymlaciwch ac yna eu lledaenu eto.
7. Cyffyrddwch â blaen pob bys gyda'ch bawd.

Os yw'ch coes mewn plastr: Ymarferion ar gyfer y traed, y pen-glin a'r clun.

Yn dibynnol ar ba mor hir yw'ch cast, efallai na fyddwch yn gallu ymarfer holl gymalau eich coes. Gwnewch yr holl ymarferion 10 gwaith.

1. Siglwch eich bysedd.
2. Cyrliwch eich traed o dan y droed, daliwch am 5 eiliad ac yna rhyddhau. Ymestynnwch fodiau eich traed allan, daliwch am 5 eiliad ac yna rhyddhau.
3. Codwch eich coes ychydig fodfeddi uwchben y llawr a'i dal yno am bum eiliad cyn ei gostwng eto.
4. Plygwch eich pen-glin cyn belled ag sy'n bosibl a'i ddal am bum eiliad. Yna sythwch eich coes allan cyn belled ag sy'n bosibl a'i dal am bum eiliad.
5. Symudwch eich coes allan i'r ochr ac i'r cefn, er mwyn cadw'ch clun yn symud yn rhwydd.
6. Rhowch glustog y tu ôl i'ch pen-glin a gwthiwch eich pen-glin yn ôl i mewn iddo - dylech deimlo bod cyhyrau'ch clun yn mynd yn dynnach.

Os oes gennych symptomau megis poen yn nghroth y goes, y frest, neu os ydych yn mynd yn brin o anadl, yna ewch i'r Adran Achosion Brys (nid Uned Mân Anafiadau) yn Ysbyty Athrofaol y Faenor.

Byddwch wedi derbyn llythyr gyda gwybodaeth ynddo am eich apwyntiad dilynol gyda'r adran Trawma ac Orthopaedeg. Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â phryd y byddwch yn cael eich gweld, cysylltwch â hwy'n uniongyrchol ar y rhif ffôn ar y daflen.

**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**