



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar rwygiad cyn-tibial

Rydym yn galw'r clwyf ar eich crimog yn rwygiad cyn-tibial. Yn wahanol i doriad syml gall gymryd sawl wythnos i wella'n llwyr gan fod y croen yn denau iawn ac efallai na fydd y cyflenwad da o waed i'r clwyf.

Oherwydd bod y croen mor denau, ni allwn ddefnyddio pwythau arferol. Yn lle hynny, efallai y byddwn yn defnyddio pwythau papur o'r enw steristrips, ond weithiau efallai y byddwn yn defnyddio dresin nad yw'n ludiog i gadw'r fflap o groen yn ei le. Pa bynnag ffordd a ddewisir, dyma'r ffyrdd gorau o gau'r croen heb niweidio mwy ar y cyflenwad gwaed iddo.

Bydd angen i chi newid eich dresin uchaf mewn tua 5 diwrnod. Bydd hyn yn cael ei wneud gan Nyrs eich Practis — bydd gofyn i chi drefnu apwyntiad gyda nhw. O bryd i'w gilydd, efallai y byddwn wedi trefnu fod nyrs ardal yn eich ffonio - gwnewch yn siŵr nad ydych yn mynd allan ar y diwrnod y mae disgwyl iddynt alw gan na allant roi amser ar gyfer eu hymweliad. Bydd y nyrs yn monitro eich cynnydd.

Bydd eich toriad yn gwella'n well wrth gael cyflenwad da o waed, dyma pam ein bod yn rhoi'r rhwymyn yr holl ffordd o fysedd eich traed i'ch pen-glin. Mae hyn yn sicrhau fod cylchrediad da a chytbwys i'ch coes.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none">• Ceisiwch barhau i wneud gweithgareddau fel yr arfer, ond dylech orffwys o leiaf 2-3 gwaith y dydd am o leiaf hanner awr.• Pan fyddwch chi'n eistedd i lawr:<ul style="list-style-type: none">○ cadw eich troed wedi'i chodi (yn uchel) - dylai fod yn uwch na'ch clun.○ cadw eich coes yn gynnes - gorchuddiwch hi â blanced.• Ymarfer eich troed trwy ei symud i fyny ac i lawr am o leiaf 1 munud bob awr. Dylech hefyd blygu'ch pen-glin a symud bysedd eich traed i ymarfer cyhyrau croth eich coes am o leiaf 1 munud. Mae hyn yn lleihau'r risg o waed yn ceulo yn eich coes.• Tra yn y gwely yn y nos, cadwch eich coes anafedig yn uchel. Mae hyn yn lleihau chwyddo.• Cymryd cyffuriau lleddfu poen, fel Paracetamol, yn rheolaidd os oes gennych boen. Mae'n syniad da eu cymryd tua 1 awr	<ul style="list-style-type: none">• Tynnu'r rhwymyn neu'r dresin. Fel arfer, mae'n well gadael y clwyf am sawl diwrnod cyn rhoi dresin newydd arno er mwyn rhoi cyfle i'r clwyf wella cyn tarfu arno.• Gwneud y dresin yn wlyb.• Mwg: Bydd ysmegu yn effeithio ar y cylchrediad i'ch coes felly bydd yn cymryd mwy o amser i wella.• Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir - er enghraifft pan fyddwch yn coginio, golchi llestri neu'n smwddio -

<p>cyn i chi newid eich dresin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bwyta diet cytbwys da sy'n llawn protein - gweler y dudalen nesaf am ragor o wybodaeth. 	<p>gan y bydd hyn yn arafu'r cylchrediad yn eich coes. Er enghraifft, peidiwch â smwddio am fwy na 10 munud ar y tro.</p>
---	---

Os yw'ch coes yn gwaedu'n drwm ac yn socian y dresin neu os gwelwch gochni yn lledu i fyny eich coes, os oes gennych dwymyn neu symptomau tebyg i'r ffliw, neu os byddwch yn gweld crown neu hylif drewllyd yn dod o'r clwyf, dylech gael cyngor gan eich meddyg teulu neu Nyrs Ardal neu'r Adran Achosion Brys (ED)/ Uned Mân Anafiadau (MIU) lle cawsoch eich gweld cyn gynted â phosibl.

<i>Oherwydd eich bod yn gwisgo rhwymyn mae angen i chi gadw llygad am</i>	<i>Beth i'w wneud os oes gennych y symptomau yma</i>
<ul style="list-style-type: none"> ○ eich bysedd neu'ch bysedd traed yn chwyddo neu'n welw/glas neu'n oer iawn <i>neu</i> ○ eich coes yn dod yn fwy poenus. ○ os oes gennych binnau bach neu os byddwch yn methu â symud bysedd eich traed. 	<p>Codwch eich coes am 30 munud.</p> <p>Os nad yw hyn yn gwella pethau yna dylech ddychwelyd i'r ED /MIU ar unwaith.</p>

Cyngor am eich diet.

Mae angen i chi fwyta diet sy'n helpu'ch clwyf i wella'n gyflym. Ystyriwch gymryd lluosfitaminiau dyddiol nes bod y clwyf wedi gwella os na allwch fwyta diet cytbwys fel y dangosir isod.

Ceisiwch fwyta:

✓ O leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd

Gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi neu'n sych. Dogn yw tua llond llaw neu un afal, banana, oren maint canolig. Mae'r rhain yn cynnwys fitaminau a mwynau hanfodol.

✓ Seilio prydau ar fara, tatws, chapattis, reis, nwdls, pasta a charbohydradau startsh eraill,

Dewiswch fathau grawn cyflawn pryd bynnag y gallwch neu fwyta tatws gyda'u crwyn er mwyn cael mwy o ffibr ac i helpu i atal rhwymedd.

✓ Bwyta neu yfed cynnyrch llaeth neu ddewisiadau amgen yn lle llaeth buwch (fel diodydd soia);

Dewis opsiynau braster is a siwgr is. Mae'r rhain yn opsiynau iachach a byddant yn eich helpu i gael digon o brotein a chalsiwm.

✓ Bwyta ychydig o ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Dylech fwyta 2 dogn o bysgod bob wythnos, a dylai 1 ohonynt fod yn olewog gan fod y rhain yn ffynonellau pwysig o brotein, fitaminau a mwynau.

✓ **Dewiswch olewau a sbred annirlawn a bwyta ychydig ar y tro**

✓ **Yfed 6 i 8 cwpan/gwydraid o hylif y dydd**

Os ydych fel arfer yn bwyta bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr fel losin, cacennau a bisgedi neu ddiodydd meddal llawn siwgr, ceisiwch gael llai o'r rhain a bwyta neu yfed ychydig ar y tro.

Ceisiwch osgoi'r grawnfwydydd brechwast sydd â siwgr ar eu pen.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau:

Y Canllaw Bwyta'n Dda - NHS (www.nhs.uk)

**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 Nevil: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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