Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar anaf I'r sgaffoid

Mae'r asgwrn sgaffoid yn un o wyth asgwrn bach yn yr arddwrn sy'n ffitio rhwng y fraich ac esgyrn y llaw. Maent yn caniatáu i'r arddwn wneud symudiadau cymhleth, ond cain. Mae'r sgaffoid yn eistedd o dan y bawd ac mae ei siâp yn debyg i ffa coch. Mae cwymp ar law sydd wedi'i hymestyn allan yn rhoi straen trwm ar yr asgwrn hwn, a gall achosi naill ai crac bach trwy ganol yr asgwrn neu gall dorri'n llwyr yn ddau ddarn.

Mae'r cyflenwad gwaed i'r sgaffoid yn achosi problem ar adegau yn dilyn toriad. Os yw'r toriad yn rhwygo'r rhydweli sy'n cyflenwi gwaed i'r asgwrn, mae'r cyflenwad gwaed yn cael ei dorri gan atal yr asgwrn rhag cael yr ocsigen a'r maetholion sydd ei angen arno er mwyn gwella. Pan fydd hyn yn digwydd gall gwella gymryd llawer o amser (oedi wrth uno) neu efallai na fydd yn digwydd o gwbl (dim uno). Weithiau mae'r cyflenwad gwaed gwael hwn yn dilyn toriad asgwrn yn arwain at gyflwr lle mae rhan o'r asgwrn yn marw. Gelwir hyn yn necrosis afasgwlaidd (AN). Gellir gweld AN yn hawdd ar belydrau-X sawl mis ar ôl yr anaf. Dyma pam yr ydym yn trin toriadau sgaffoid posibl trwy roi eich garddwrn mewn sblint neu gast a sling sy'n codi'r fraich.

Triniaeth

Nid yw pob toriad Scaphoid yn amlwg ar y pelydr-X cychwynnol. Felly, mae'n debyg y byddwch wedi cael gwybod nad oedd tystiolaeth eich bod wedi torri asgwrn ar eich pelydr-x a bod angen i chi ddychwelyd am apwyntiad Clinig Adolygu Adran Achosion Brys ymhen tua 10-14 diwrnod. **Mae'n bwysig eich bod yn cadw'r apwyntiad yma er mwyn gwneud yn siŵr y gallwn barhau i'ch trin ac atal problemau posibl yn y dyfodol.** Yn yr apwyntiad hwn byddwch yn cael eich ail-archwilio gan Uwch Feddyg/Ymgynghorydd Nyrsio a fydd yn penderfynu pa ymchwiliadau pellach, os o gwbl, sydd eu hangen ar eich garddwn. Dylent hefyd allu rhoi syniad i chi pa mor hir y bydd eich anaf yn ei gymryd i wella.
Os bydd y meddyg/nyrs yn dweud wrthych nad oes angen mwy o ymchwiliadau neu driniaeth arnoch, efallai y cewch wybod eich bod angen ffisiotherapi. Mae'r gwasanaeth ffisiotherapi yn gweithredu proses hunanatgyfeirio ac felly bydd angen i chi drefnu eich apwyntiad eich hun drwy
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.

Pethau i'w cofio	**Pethau y mae angen i chi gadw llygad amdanynt**
• **Os ydych wedi cael sblint, mae'n bwysig eich bod yn ei wisgo drwy'r amser** • Os digwyddodd eich anaf yn ystod y 2 ddiwrnod diwethaf a bod eich arddwrn wedi chwyddo, mae'n bwysig ei gadw'n uchel - mae hynny'n golygu uwch na'ch calon - i leihau unrhyw chwydd • Dylech ymarfer yr holl rannau nad ydynt yn y cast sblint/plastr, i'w hatal rhag mynd yn stiff. • Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol.	• Eich garddwrn yn dod yn fwy poenus • Pinnau bach yn eich bysedd • Eich bysedd yn mynd yn welw/glas neu'n oer iawn **Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau hyn a:** **Mae eich garddwrn mewn plastr -** codwch eich braich am 30 munud ***os yw'ch garddwrn mewn sblint*** llaciwch ychydig arno ac yna codi eich braich am 30 munud **Os nad yw hyn yn gwella pethau, dylech ddychwelyd i'r adran lle cawsoch eich gweld ar unwaith.**

Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

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. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol. Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymryd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y	Gellir defnyddio**cyffuriau lladd poen gwrthlidiol** (fel Ibuprofen). Os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio. 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.

ddau gyffur – siaradwch â fferyllydd am y ffordd orau o wneud hyn. 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**	Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-effeithiau 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 yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os ydych wedi cael galwad o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau: Torri Scaphoid (Torri'r Arddwrn) Gwybodaeth i Gleifion: Symptomau a Thriniaeth

Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys - Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
MIU Ysbyty Brenhinol Gwent (RGH): 01633 234056
MIU Ysbyty Neuadd Nevill, 01873 732073
MIU 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