

Anaf I'r Ysgwydd

Yn dilyn anaf, efallai y bydd eich ysgwydd wedi chwyddo, wedi cleisio, ac yn boenus oherwydd bod eich cyhyrau, tendonau a gewynnau wedi streifio. Er mwyn helpu'r broses iacháu naturiol, dilynwch y cyngor isod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
• Gorffwyswch eich braich am y 2 ddiwrnod cyntaf ar ôl eich anaf i atal chwyddo pellach. Efallai eich bod wedi cael sling i gynnal y fraich. Os felly, defnyddiwch hi. • Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 20 munud bob 2 awr os yn bosibl • Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus. • Ceisiwch wneud gweithgareddau arferol cymaint ag y gallwch ond bydd angen i chi osgoi gweithgareddau fel chwaraeon cyswllt. • Mynychwch unrhyw apwyntiadau sydd wedi'u gwneud - ee ffisiotherapi.	• Defnyddio pecynnau iâ ◦ dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael ◦ os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel ◦ Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael. • Rhoi pecynnau iâ yn syth ar eich croen - gall hyn losgi eich croen • Peidiwch â gadael pecynnau iâ ymlaen tra'n cysgu. • Unrhyw weithgareddau sy'n gwaethgu'r poen yn eich ysgwydd.

Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd cyn gynted ag y gallwch - gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol na phara'n hir iawn. Maent wedi'u cynllunio i gryfhau'ch cyhyrau ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich braich. Mae ymarferion araf, rheoledig yn fwy effeithiol a chyfforddus na symudiadau cyflym.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn symud eich penelin, eich garddwn a'ch llaw yn llawn hefyd. Gallwch ddefnyddio eich braich arall i gynorthwyo symudiadau'r ysgwydd sydd wedi'i hanafu os oes angen. Mae'r holl bethau hyn yn bwysig er mwyn atal ail-anaf pellach. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

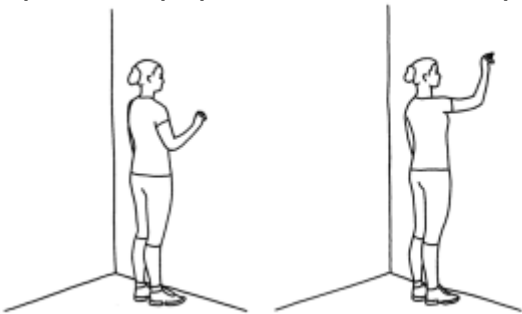
1. Pwyswch ar rhywbeth cadarn am gefnogaeth gyda'r fraich sydd heb ei hanafu. Gadewch i'ch braich anafedig hongian yn rhydd. Symudwch eich braich yn araf gan wneud cylchoedd clocwedd a gwrthglocwedd x10 i bob cyfeiriad. Yna symudwch y fraich o ochr i ochr x 10 ac yna siglo ymlaen ac yn ôl x10.



2. Eisteddwch o flaen bwrdd gyda'ch dwylo wedi'u plethu gyda thywel oddi tanynt. Sleidwch y thywel ymlaen cyn belled ag y bo'n gyfforddus. Dychwelwch i'r man cychwyn. X10



3. Sefwch yn wynebu'r wal. Rhwch law'r ysgwydd ddolurus ar y wal. Cerddwch y bysedd i fyny'r wal. Yna llithro yn ôl i lawr.



4. Estynnwch i fyny y tu ôl i'ch cefn cyn belled ag y bo modd gyda'r fraich sydd wedi'i hanafu. Cymharwch â'ch braich arall.

Gwnewch hyn hyd at 10 gwaith.

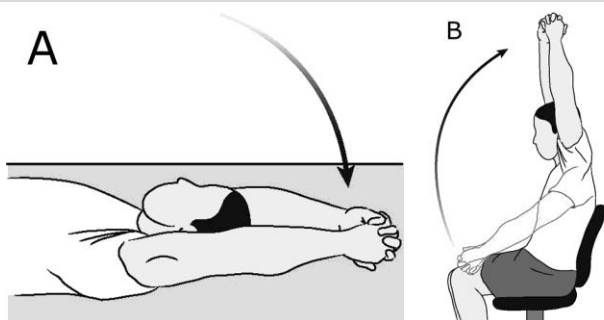
Ymarfer 5 Gwthio i fyny yn erbyn wal

- Gyda'ch traed a'ch dwylo led ysgwydd ar wahân, rhowch gledrau eich llaw ar y wal, gan sefyll tua hyd braich i ffwrdd.
 - Gan gadw'ch pengliniau'n syth a'ch sodlau ar y llawr, plygwch eich dwy benelin a phwyso ymlaen cyn belled ag y gallwch. Dylai eich dwy benelin bwyntio i lawr. Yna gwthiwch i ffwrdd o'r wal i'r man lle cychwynnoch.
- Cynyddwch nes eich bod yn gwneud hyn 15 o weithiau.**

Ymarfer 6 - Codi'r ysgwydd i'r ochr

Codwch y fraich i'r ochr, gyda'r penelin yn syth a chledr y llaw yn wynebu am i lawr. Peidiwch â gwthio'ch ysgwydd na gogwyddo'ch corff. Gwnewch hyn hyd at 10 gwaith a 4-5 gwaith y dydd.

Ymarfer 7 - Codi'r ysgwydd am ymlaen



Gellir gwneud yr ymarfer hwn naill ai wrth orwedd (A) neu eistedd i lawr (B). Caewch y dwylo gyda'i gilydd a chodwch eich breichiau uwch ben. Cadwch eich dwy benelin mor syth â phosib. Daliwch am 10 eiliad, yna gostyngwch eich breichiau yn araf. Gwnewch hyn 10 gwaith Gwnewch hyn 4-5 gwaith y dydd.

Yn dibynnu ar natur a difrifoldeb eich anaf, gall gymryd rhai misoedd i wella. Mae'n syniad da parhau gyda'r ymarferion nes bod symudiad llawn wedi dychwelyd. Mae problemau a all barhau am beth amser yn cynnwys poen yn y nos, yn enwedig os y byddwch yn gorwedd ar yr ysgwydd sydd wedi'i hanafu neu pan roddir yr ysgwydd mewn lleoliad penodol hy ymestyn y tu ôl i'ch cefn neu ymestyn yn gyfan gwbl dros eich pen.

Gwaith a dychwelyd i wneud gweithgareddau arferol

Bydd dychwelyd i'r gwaith yn dibynnu ar eich swydd. Gallwch hunan-ardystio am y 7 diwrnod cyntaf, ond efallai y bydd yr Ymarferwyr Nyrsio Brys yn gallu llofnodi nodyn 'Ffit i Weithio'.

Os ydych chi'n cymryd rhan mewn hobi egnïol yna fe'ch cynghorir i beidio â dychwelyd at yr hobi nes y bydd eich cryfder wedi dychwelyd yn llwyr, eich bod yn gallu symud yr ysgwydd fel yr arfer heb boen na chwydd.

Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

Mae **Paracetamol**, yn ddefnyddiol i leddfu poen, ond 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.

Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymyd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd 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

Gellir defnyddio **cyffuriau lladd poen gwrthlidiol** (fel Ibuprofen). Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallant hefyd leihau llid a chwydd, fodd bynnag 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. Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-effeithiau gyda 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 poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu, hunangyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld.

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:
[Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](http://AneurinBevanUniversityHealthBoardPhysiotherapyService(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.

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 Nevill Hall: 01873 732073

MIU Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 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"**