Cyngor ar Anaf Smyl Fysedd Traed

Achosir toriadau i fysedd y traed yn fwyaf aml wrth i'r bysedd gael eu gwasgu neu wrth daro bysedd eich traed.

Efallai y bydd yr anaf i'ch traed wedi'i asesu gan nyrs brofiadol pan oeddech yn cael eich brysbennu - fel nad oes angen i chi aros i gael eich gweld - neu byddwch wedi cael eich archwilio gan Ymarferydd Nyrsio Brys.
Mae'r driniaeth ar gyfer eich anaf yr un fath does ots os ydych wedi torri bys eich troed neu peidio. Efallai mai dyma pam nad ydych wedi cael pelydr-x ar eich bysedd traed.

Mae'n bosibl bod bysedd eich traed wedi'u strapio gyda'i gilydd er mwyn eu gwneud yn fwy cyfforddus, ond os gwelwch nad yw hyn yn helpu gallwch dynnu'r strap. Os oes angen, gellir eu strapio am hyd at 2 wythnos.
Efallai y bydd gwisgo esgid â gwadn anhyblyg yn ddefnyddiol gan y bydd yn cyfyngu ar symudiadau yng ngymalau traed.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Pethau y dylech eu gwneud	**Pethau na ddylech eu gwneud**

• Gorffwys am y 48 awr gyntaf ar ôl eich anaf - mae gorffwys yn caniatáu i'r corff ddechrau'r broses o wella.
• Cadwch eich troed wedi'i chodi (yn uchel) yn uwch na'ch clun i helpu i atal/lleihau'r chwydd.
• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2 awr os yn bosibl Bydd hyn yn helpu i leihau'r chwydd ac yn helpu i'w wneud yn llai poenus.
• 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.
• Dylech siglo bysedd eich traed cymaint ag
	• 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 y rhew ar eich croen tra'n cysgu

y gallwch i'w hatal rhag mynd yn anystwyth.	

Cofiwch

Gallwch ddisgwyl i fysedd eich traed fod yn boenus am sawl wythnos, a gall barhau i fod wedi chwyddo ac wedi cleisio am beth amser hefyd. Wrth i'ch poen gilio, fodd bynnag, gallwch ddechrau rhoi pwysau ar eich troed cyn belled eich bod yn gyfforddus wrth wneud hynny. Yn ystod yr amser hwn, efallai y byddai'n ddefnyddiol gwisgo esgid lletach na'r arfer.
Fodd bynnag, os yw'n mynd yn fwy poenus, gorffwyswch gyda'ch troed yn uwch na'ch clun am o leiaf 30 munud a chymerwch gyffuriau lladd poen - gweler dros y dudalen am gyngor ar beth i'w gymryd.
Os nad yw hyn yn gwella pethau **o gwbl** , cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'r adran UMA lle cawsoch eich trin.

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. 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 chymryd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y 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**	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'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.

Gall gymryd peth amser i fysedd eich traed wella - rhwng 4-6 wythnos mewn rhai achosion - ond os nad yw eich symptomau wedi gwella o gwbl ar ôl 10 diwrnod, yna dylech geisio cyngor meddygol.

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*:* *https://patient.info/doctor/foot-fractures-and-dislocations#nav-6*

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) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

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