



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Anaf i'r Arddwr Cyngor

Yn dilyn anaf, gall eich arddwrn fod yn chwyddedig, wedi cleisio ac yn boenus oherwydd y difrod i'r meinweoedd meddal megis gewynnau, tendonau, cyhyrau, ac ati.

Gallwch hefyd gael poen yn yr arddwrn oherwydd ddefnydd ailadroddus sy'n arwain at lid yn y tendonau (tendonitis). Gelwir hyn yn anaf straen ailadroddus ac nid yw'n ysgiad gwirioneddol. Fodd bynnag, gall y symptomau fod yn debyg, felly i helpu'r broses wella naturiol, dilynwch y cyngor isod.

<b>Pethau y dylech eu gwneud</b>	<b>Pethau na ddylech eu gwneud</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gorffwyswch am y 24/48 awr gyntaf ar ôl eich anaf gan ddefnyddio'ch garddwrn cyn lleied â phosibl ond gan symud eich garddwrn yn ysgafn.</li><li>• Er mwyn helpu i atal/lleihau'r chwydd cadwch eich garddwrn wedi'i chodi (yn uchel) mewn sling neu ar gobenyddion - yn ddelfrydol gyda'ch garddwrn uwchlaw lefel eich calon.</li><li>• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am tua 20 munud bob 2-3 awr os yn bosibl</li><li>• Cymeryd y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen (gweler tudalen 3) - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus.</li><li>• Os ydych wedi cael sblint, dylid ei dynnu pan fyddwch yn gorffwys ac yn y nos.</li><li>• Daliwch ati i symud eich ysgwydd a'ch penelin fel arfer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Defnyddio pecynnau iâ<ul style="list-style-type: none"><li>○ dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael</li><li>○ Os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel</li><li>○ Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael.</li></ul></li><li>• Rhoi pecynnau iâ yn syth ar eich croen - gall hyn losgi eich croen</li><li>• Peidiwch â gadael y rhew ar eich croen tra'n cysgu</li><li>• Peidiwch â defnyddio rhew am fwy nag 20 munud ar y tro - ni fyddwch yn helpu'r arddwrn i wella'n gynt a gallwch achosi niwed i'r meinwe</li></ul>

## Pam fod angen i mi ymarfer fy mys ar ôl anaf?

Ar ôl 48 awr ceisiwch ddefnyddio'ch llaw cymaint ag y mae'r boen yn ei ganiatáu, yn enwedig ar gyfer pethau syml ee bwyta/gwisgo. Mae ymarferion yn help mawr i'ch llaw, felly gwnewch beth bynnag y byddech fel arfer. Aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith - mae hyn yn bwysig a dyma'r ffordd orau o wella. Cynyddwch yr hyn yr ydych yn ei wneud o dydd i ddydd gyda'ch llaw yn raddol - wrth i bob diwrnod fynd heibio, dylech allu symud eich llaw/bysedd yn fwy rhydd a chyda llai o anesmwythdra. Efallai y bydd yn cymryd sawl wythnos cyn y bydd eich cryfder llawn yn dychwelyd.

**Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd cyn gynted ag y gallwch** - gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol ac ni ddylai'r anghysur bara'n hir iawn - ceisiwch eu gwneud 3-4 gwaith y dydd yn enwedig ar ôl i chi gymryd cyffuriau lleddfu poen a defnyddio rhew (mae hyn yn lleihau poen ac yn gwneud symud y man sydd wedi anafu'n fwy cyfforddus). Maent wedi'u cynllunio i atal eich garddwn/llaw rhag mynd yn anystwyth, cryfhau'ch cyhyrau, ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich llaw. Mae'r holl bethau hyn yn bwysig er mwyn atal ail-anaf pellach. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

**1.** Eisteddwch wrth fwrdd gyda'ch braich a'ch llaw yn gorffwys ar ei ochr ar ben y bwrdd.

Plygwch eich garddwrn ymlaen ac yna yn ôl bob yn ail x10



**2.** Plygwch eich penelin i ongl 90-gradd a throi cledr y llaw i fyny ac yna troi cledr y llaw i lawr x10



**3.** Gwnewch symudiad cylch gyda'ch garddwrn arddwrn, gan ymlacio'r bysedd x10



4. Dechreuwch trwy wneud dwrn. Agorwch y llaw trwy ei sythu'n llwyr ac ymledu'r bysedd x10



Wrth i bob diwrnod fynd heibio, dylech allu symud yr arddwrn yn fwy rhwydd a chyda llai o ddolur, hyd nes y dylai'r symudiad fod yr un peth yn y pen draw â'r symudiad ar yr ochr nad yw wedi'i heffeithio. Dechreuwch ddychwelyd i wneud gweithgareddau ysgafn, gan gynyddu'r defnydd dydd i ddydd yn raddol a symud ymlaen i wneud gweithgareddau mwy heriol. Efallai y bydd yn cymryd sawl wythnos cyn y bydd eich cryfder llawn yn dychwelyd.

Yn dibynnu ar ba mor ddrwg yw'r ysgigiad i'ch garddwn, gall gymryd rhwng 4 - 8 wythnos i wella, weithiau'n hirach.

### Lleddfu Poen:

<p>Efallai na fydd angen dim i leddfu poen os yw'r ysgiad yn ysgafn. Fodd bynnag, Mae cyffuriau lleddfu poen, fel <b>Paracetamol</b>, 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.</p>	<p>Gellir defnyddio <b>cyffuriau lladd poen gwrthlidiol</b> hefyd. 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-ffeithiau 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-ffeithiau 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.</p>
<p><b>Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus</b></p>	

Gallwch ddychwelyd i wneud chwaraeon yn raddol. Gwnewch hynny'n araf a gwrandewch ar sut mae'ch arddwrn yn teimlo. Adeiladwch ef yn raddol.

**Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn**

**10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu, neu hunan-atgyfeirio at eich adran ffisiotherapi leol neu ewch yn ôl i'r adran Brys/adran MIU lle cawsoch eich gweld.**

Dolen hunan-atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi:

[Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](http://www.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.**

**Cyfeiriadau:**

Ysigiadau a straen | Pynciau iechyd A i Y | CKS | NICE

Ysigiadau a straen

**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**

