Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Adlunio'r Ligament Croesffurf Blaen

Beth yw rhwyg yn y Ligament Croesffurf Blaen?

Y Ligament Croesffurf Blaen (ACL) sy'n rheoli sefydlogrwydd troi yng nghymal eich pen-glin. Os ydych chi wedi torri'r ligament hwn, gall eich pen-glin ddod yn ansefydlog a 'rhoi' pan fyddwch chi'n troelli neu'n troi, neu'n arafu.

Beth sy'n achosi rhwyg yn y Ligament Croesffurf Blaen?

Fel arfer, bydd rhwyg yn y Ligament hwn yn digwydd wrth ddirdroi, mae'n digwydd yn aml mewn anafiadau pêl-droed neu rygbi. Gallwch anafu rhannau eraill yn eich pen-glin yr un pryd, megis rhwygo'r cartilag (y menisgws) neu ddifrodi arwyneb y cymal.

Sut gwneir y diagnosis?

Cymerir hanes mecanwaith yr anaf a'ch symptomau er mwyn gwneud diagnosis o rwyg yn y Ligament Croesffurf Blaen. Cynhelir asesiad clinigol i weld pa mor llac yw'r ligament. Bydd angen sgan ar ran fwyaf y cleifion i asesu'r difrod i strwythurau eraill yn y ben-glin.

Beth yw'r opsiynau triniaeth?

Gall y ben-lin yn rhoi beri difrod ar arwyneb y cymal neu gartilag y menisgws. Gall difrod parhaus dros gyfnod o amser arwain at wisgo a rhwygo cymal y ben-glin, sef Cryd y Cymalau. Gall rhai cleifion sydd wedi rhwygo'r Ligament hwn adfer defnydd arferol o'r ben-glin ar ôl cyfnod o ffisiotherapi; fodd bynnag os ydy'r ben-glin yn dal i deimlo fel ei bod yn rhoi, y dewis yw naill ai addasu eich gweithgareddau er mwyn osgoi rhoi straen arni neu gael llawdriniaeth ail-lunio'r Ligament Croesffurf Blaen.

Beth yw'r llawdriniaeth?

Nod y llawdriniaeth yw rhoi impiad ligament yn lle'r Ligament Croesffurf Blaen sydd wedi rhwygo.
Gellir cymryd yr impiad naill ai o dendonau llinyn y gar neu o'r tendon islaw'r asgwrn pen-glin. Mewn rhai achosion gallai eich llawfeddyg argymell impiad gan roddwr. Rhoddir yr impiad yng nghymal y ben-glin a'i basio trwy'r twneli a wneir yn yr esgyrn a'i ddal yn ei le gyda dyfeisiau gosod megis sgriwiau. Gwneir rhan fwyaf y llawdriniaeth trwy dwll allwedd (athroscopi) ond gwneir toriad bychan ychwanegol i gymryd yr impiad. Gwneir unrhyw broses arall y mae ei hangen at ddifrod arall i'r ben-glin yr un pryd hefyd.

Beth yw risgiau'r llawdriniaeth?

Mae risg o gymhlethdodau gydag unrhyw lawdriniaeth. Rhestrir rhai o'r cymhlethdodau posibl isod:

- **Haint** – Gall haint ddigwydd gydag unrhyw lawdriniaeth. Cymerir camau arbennig i ostwng y risg hwn. Mae'r risg o haint yn isel, llai na 1 mewn 100 (1%), a gellir ei drin fel arfer gyda gwrthfiotig. Mewn rhai achosion, gallai bod angen llawdriniaeth arall.

- **Tolchen Waed** – Mae tolchenau gwaed yn brin, yn arbennig os ydych chi'n symud yn fuan fel y cynghora'r ffisiotherapyddion. Gall tolchen waed fod yn ddifrifol os na chaiff ei thrin.

- **Anystwythder –** Mae anystwythder yn y ben-glin ar ôl llawdriniaeth yn brin. Mae'n bosibl y bydd rhai cleifion yn ei chael yn anodd sythu'r ben-glin yn llawn. Fel arfer bydd ffisiotherapi'n gostwng y risg.

- **Methiant** – Gall yr impiad fethu os oes gormod o rym ar y ben-glin, tuag 1 mewn 20 (5%). Gall hyn beri i'r symptomau ddod yn ôl. Mae risg fechan o estyn yr impiad yn raddol, a allai achosi i'ch symptomau ansefydlogrwydd ddod yn ôl. Mae ymarferion ffisiotherapi wedi eu llunio i ostwng y risg hwn.

- **Cymhlethdodau ar Safle'r Impiad** – Gall poen ym mlaen y ben-glin fod yn gyffredin. Os yw eich llawfeddyg yn penderfynu cymryd yr impiad o'r tendon islaw asgwrn eich pen-glin, mae'n bosibl y cewch boen wrth fynd ar eich cwrcwd neu fynd i eistedd.
  Os cymerir y ligament newydd o linyn y gar, bydd peth anghysur neu risg mwy dros dro o dynnu llinyn y gar.

- **Poen** – Gall unrhyw lawdriniaeth achosi poen. Rhoddir anaesthetig lleol yn ystod y llawdriniaeth i helpu i reoli eich poen ar ôl y llawdriniaeth a chewch foddion lladd poen i fynd adref â chi. Os ceir bod Cryd y Cymalau yn eich pen-glin, mae'n bosibl y byddwch yn dal i brofi poen.

- **Difrod i'r nerf** – Mae difrod i'r nerf yn brin ond mae'n bosibl y teimlwch eich bod wedi colli teimlad o amgylch eich creithiau.

- **Gwaedu –** Mae gwaedu'n brin, os cewch lawer o waed yn eich pen-glin ar ôl llawdriniaeth, gall fod yn boenus a gall chwyddo ac mae'n bosibl y bydd angen llawdriniaeth arnoch i olchi'r gwaed allan.

- **Cymhlethdodau Anaesthesia** – Gwneir y llawdriniaeth yn aml dan anaesthetig cyffredinol Mae'r risgiau yn brin a gallant ddibynnu ar lefel eich iechyd. Bydd eich anesthetydd yn trafod y cymhlethdodau posibl â chi.

Am faint bydd angen i mi aros yn yr ysbyty?

Fel arfer gwneir llawdriniaeth ar y Ligament Croesffurf Blaen fel achos dydd. Mae'n bosibl y bydd angen i chi aros dros nos os yw eich llawdriniaeth yn digwydd yn hwyr yn y dydd neu os oes arnoch gyflyrau meddygol y bydd angen eu monitro ar ôl eich llawdriniaeth.

Beth fydd yn digwydd wedi'r llawdriniaeth?

Bydd rhwymyn o amgylch y ben-glin y gellir ei dynnu'r diwrnod wedyn; mae'n bwysig cadw'r briw yn sych i ostwng y risg o haint. Cyn i chi fynd adref, bydd y ffisiotherapydd ar y ward yn rhoi cyngor i chi ac ymarferion i'w gwneud er mwyn gwella gymaint â phosibl wedi'r llawdriniaeth. Dilynir y llawdriniaeth gan gwrs hir o adfer trwy ffisiotherapi; bydd hyn yn cynnwys ymarferion i adfer symudiad yn y ben-glin, atgyfnerthu eich cyhyrau a gwella'ch cydbwysedd. Cewch eich goruchwylio gan ffisiotherapydd a chaiff y rhaglen ei theilwra at eich targedau a'ch gallu ac nid ewch ymhellach ond pan fo'n briodol. Mae hyn yn gofyn am ymrwymiad gennych chi i wneud y gwaith adfer er mwyn i chi gael y cyfle gorau o gyrraedd eich targed a chanlyniad gorau bosibl y llawdriniaeth.

- **Dychwelyd i'r gwaith** – bydd pryd gallwch ddychwelyd i'r gwaith yn dibynnu ar eich swydd. Yn y camau cynnar ar ôl y llawdriniaeth, ni chewch fynd yn ddwfn ar eich eistedd, codi pethau na throi eich pen-glin. Os ydych yn gweithio wrth ddesg, cewch ddychwelyd i'r gwaith pan fo lefel y boen yn caniatáu hynny a phan allwch deithio i ac o'r gwaith yn ddiogel; gall hyn gymryd rhwng tair a chwe wythnos. Os ydych yn gwneud gwaith corfforol, mae'n debyg y bydd angen cyfnod adfer hwy arnoch; gall fod hyd at 3 mis.

- **Gyrru** – cewch yrru eto pan allwch reoli eich car yn ddiogel, gall hyn gymryd hyd at 3 wythnos.

- **Chwaraeon –** Bydd amser dychwelyd i chwaraeon yn dibynnu ar y cynnydd a wnewch. Fel canllaw, gall y mwyafrif ddisgwyl loncian eto ar ôl 12 wythnos; hyfforddiant penodol i chwaraeon rhwng 6 a 9 mis a gall mynd ymlaen i chwaraeon cystadleuol gymryd hyd at 12 mis neu hwy.

Mae'r daflen hon wedi ei hysgrifennu i'ch helpu chi i ddeall mwy am eich problem ben-glin. Ni ddylai'r daflen fod yn lle cyngor meddygol a dylech ei defnyddio ar y cyd â gwybodaeth lafar a thriniaeth gan eich meddygon, ffisiotherapyddion a nyrsys.

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