

## Cyngor ar fynd adre o'r ysbyty ar ôl toriad rheiddiol yn y pen/gwddf.

- Mae toriad rheiddiol bach gennych yn y pen neu'r gwddf - un o esgyrn eich penelin.
- Mae'r rhain bron bob amser yn gwella gydag amser a defnydd – does dim angen triniaeth benodol ac felly nid oes angen apwyntiad dilynol.
- Bydd sling yn dal eich penelin yn gyfforddus am rai diwrnodau.
- Dylech yn raddol ddod ohono os yw'ch poen yn gwella a cheisio diosg y sling yn llwyr pan deimlwch y gallwch.
- Mae'n bosib y bydd angen poenliniarwyr arnoch i ddechrau gan ei bod hi'n bwysig dal i symud y penelin ac yn raddol ddechrau gwneud pethau bob dydd heb fynd i boen fawr. Mae hyn yn atal stiffwydd ac yn sicrhau y bydd pethau'n mynd yn ôl i'r arfer yn gyflym.
- Does angen i chi orfodi'ch hun i ymestyn, gallai hynny achosi poen ac arafu'ch gwellhad.
- Fel arfer mae'r symptomau'n rhai bach, ond gallant gymryd ryw 3-6 wythnos i setlo.
- Efallai na fydd y penelin yn symud gystal, yn enwedig wrth ei sythu, ond mae'n annhebygol o gael effaith fawr arnoch.

- Os oes gennych unrhyw bryderon neu bryderon ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty, cysylltwch â: 07786 113057. Mae hwn yn wasanaeth dydd Llun i ddydd Gwener a byddwn yn ceisio cysylltu â chi cyn gynted â phosibl. Fodd bynnag, os yw'n argyfwng, ewch yn ôl i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys i gael rhagor o gyngor / triniaeth.



Os oes gennych unrhyw bryderon ar ôl gadael yr ysbyty, ffoniwch 01633 234858 or 234891