

Cyngor ar fynd adre o'r ysbyty ar ôl torri asgwrn yn y llaw.

- Mae gennych doriad bychan mewn asgwrn yn eich llaw, a bydd y rhan fwyaf o'r poen yn esmwytho o fewn tair wythnos.
- Efallai y bydd hi'n chwe wythnos neu ragor cyn i'ch llaw fod fel yr oedd gynt.
- Efallai y bydd strapio'r bysedd yn lliniaru'r boen a'ch galluogi i symud y llaw yn ystod cyfnod cynnar yr anaf.
- Gan fod asgwrn wedi ei dorri yn agos i'r cymal, mae'n bwysig i chi symud eich llaw gynted â phosibl, i'r graddau y bo'n gyfforddus gwneud hynny.
- Tynnwch y strapiau ar ôl wythnos.
- Defnyddiwch eich llaw fel y byddech fel arfer, i'r graddau y mae hynny'n bosibl. Ni fydd hyn yn peri rhagor o niwed, ond gallai codi pwysau trwm fod yn boenus am chwech i wyth wythnos.
- Bydd eich gfael cystal ag y bu gynt pan fydd y boen wedi mynd.
- Wrth i'r asgwrn wella, efallai y bydd lwmp yn ffurfio yn y man lle'r oedd y toriad, ac weithiau nid yw'r cwgn mor amlwg ag y bu.
- 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