

Gwybodaeth i Gleifion

Gofalu am Gast Plastr

Uned Toriadau ac Orthopedig

Sut i ofalu am fy nghast plastr

- Dylid codi aelodau (coesau/breichiau) mewn plastr mor aml â phosibl, yn enwedig am y dyddiau cyntaf.
- Cadwch y cast yn sych. Gallwch ddefnyddio amddiffynnwr cast (ar gael i'w brynu gweler y daflen ar wahân) i'w gadw yn sych os ydych yn mynd i'r baddon neu'r gawod. Peidiwch â'i adael arno yn hir gan y gall gyfyngu ar gylchrediad ac achosi anwedd o fewn y bag.
- Cadwch yr ardal yn lân. Cadwch i ffwrdd o dywod a phridd.
- Ceisiwch osgoi pwyso ar y cast. Gorffwyswch yr aelod dan sylw ar obennydd neu glustog.

Beth ddylwn i ei osgoi i atal unrhyw broblemau difrifol?

- Peidiwch ceisio tynnu'r plastr neu ei dorri.
- Peidiwch â rhoi unrhyw beth i lawr eich plastr i'w grafu.
- Peidiwch â thynnu'r padin.
- Peidiwch â rhoi powdwr talc, persawr, neu ddiaroglydd y tu fewn i'ch cast.
- Peidiwch â rhoi gwres arno.
- Peidiwch â rhoi bag plastig o amgylch y cast mewn tywydd gwlyb gan y gallai achosi anwedd o fewn y bag.

Ymarfer corff tra'n gwisgo cast plastr

Ymarferion i'r ysgwydd, penelin a dwylo

Dylid gwneud yr ymarferion hyn o leiaf 6 chwaith y bore, amser cinio a'r nos i osgoi mynd yn anystwyth

1. Codwch eich braich uwch eich pen (defnyddiwch y llaw arall i helpu os oes angen)
2. Cyffyrddwch gefn y gwddf â'ch llaw
3. Cyffyrddwch eich meingefn â'ch llaw
4. Sythwch a phlygwch y benelin

Os yw eich penelin mewn cast mae'n bosib na fyddwch yn gallu gwneud 2, 3 neu 4

Ymarferion y dwylo

Dylid gwneud yr ymarferion hyn o leiaf 10 gwaith yn ystod y dydd a'r nos i osgoi mynd yn anystwyth

1. Gwnewch ddwrn tynn â'ch bysedd a'ch bawd, ymlaciwch yna creu dwrn unwaith eto
2. Ymestynnwch eich bysedd a'ch bawd, ymlaciwch yna ymestynnwch nhw eto

Peidiwch â gadel i'ch llaw hongian i lawr am unrhyw gyfnod o amser, gan y gall chwyddo a mynd yn boenus. Codwch eich llaw i lefel y galon pan yn eistedd neu'n gorwedd. Os rhoddwyd sling i chi, gwisgwch ef am 24-48 awr oni bai y dywedwyd fel arall wrthyh. Fodd bynnag, peidiwch anghofio tynnu'r sling i wneud yr ymarferion uchod.

Ymarferion ar gyfer y coesau

Dylid gwneud yr ymarferion hyn o leiaf chwe gwaith bob bore, amser cinio a'r nos i atal anystwythder:- (yn ddibynnol ar faint y cast, mae'n bosib na fyddwch yn gallu ymarfer pob un o gymalau'r goes)

1. Plygwch fodiau eich traed, yna sythwch nhw
2. Ymarferwch eich pigwrn drwy bwyntio bysedd eich traed i ffwrdd ohonoch chi, yna tynnwch y droed tuag atoch
3. Cylchdrowch eich migwrn, gan dynnu cylch gyda'ch troed
4. Plygwch a sythwch eich pen-glin
5. Symudwch eich coes allan i'r ochr ac yn ôl, i gadw eich clun i symud yn rhydd
6. Gwthiwch eich pen-glin i gefn eich cast neu obennydd a theimlwch gyhyrau eich clun yn tynhau Os yw eich migwrn yn rhydd, tynnwch fysedd eich traed tuag atoch ar yr un pryd.

Peidiwch â gadel i'ch coes hongian i lawr am unrhyw gyfnod o amser, gan y gall chwyddo a mynd yn boenus. Codwch hi i lefel eich calon pan fyddwch yn eistedd. Mae'ch calon ynghanol eich brest.

Os ydych yn poeni am eich cast plastr

Rhaid i chi ddychwelyd i'r ysbyty lle cawsoch y cast os yw'r plastr yn cracio neu'n dod yn rhydd neu'n feddal neu os profwch un o'r canlynol:-

- Y bysedd neu fysedd y traed yn chwyddo
- Poen cynyddol yn yr aelod
- Y bysedd neu fysedd y traed yn mynd yn lês (dim cleisio)
- Pinnau bach neu oerni yn eich bysedd neu fysedd eich traed
- Methu symud eich bysedd neu fysedd y traed

Cysylltwch â'ch meddyg neu eich ysbyty ar unwaith os profwch chi un o'r canlynol:-

- Poen yng nghroth y goes
- Poen yn eich brest, neu'r anadl yn fyr

Y rhifau cyswllt yw:-

Ysbyty Brenhinol Gwent

- Ystfaell Plastr – Rhif ffôn:- 01633 - 234409
(Llun - Gwe 09.00 – 17.00)
- Derbynfa - Rhif ffôn:- 01633 - 234395 (Llun - Gwe 09.00 – 17.00)
- Swyddfa'r Prif Nyrs - Rhif ffôn:- 01633 - 234402/7
(Llun - Gwe 09.00 – 17.00)
- Uned Mân Anafiadau - Rhif ffôn:- 01633 - 234056/4058
(24awr y dydd)

Ysbyty Nevill Hall (YNN)

- Ystafell Blastr - Rhif ffôn:- 01873 - 732092
(Llun - Gwe 09.00 – 17.00)
- Uned Mân Anafiadau - Rhif ffôn:- 01873 - 732073 (24awr y dydd)

Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):

- Swyddfa'r Brif Nyrs - Rhif ffôn:- 01443 - 802473
(Llun - Gwe 09.00 – 17.00) Cleifion Allanol
- Uned Mân Anafiadau – Rhif ffôn - 01443 802336 / 802337
(24awr y dydd)
- Ystafell Blastr - Rhif ffôn:- 01443 - 802317

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