Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar fynd adre o'r ysbyty ar ôl anaf bys morthwyl (mallet finger)

Trawma ac Orthopedeg

- Rydych wedi torri'r tendon sy'n sythu'r cymal ar ben y bys. Mae'n bosibl y gall y tendon dynnu i ffwrdd rhan fach o'r asgwrn

- Mae hyn yn achosi i flaen y bys blygu fel na allwch ei sythu

- Bydd sblint yn cael ei osod a dylid ei wisgo'n barhaus, hyd yn oed i'r gwely, er mwyn cadw'r bys yn syth a hynny am hyd at wyth wythnos (chwech wythnos os oes darn o'r asgwrn wedi torri)

- Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bwysig eich bod yn cadw'r bys yn syth, hyd yn oed pan rydych yn tynnu'r sblint i ymolchi. Gellir gwneud hyn trwy roi'r llaw yn fflat ar fwrdd, tynnu'r sblint a glanhau'r bys. Rhowch y sblint yn ei ôl heb blygu'r bys

- Peidiwch â golchi'r bys yn ormodol er mwyn lleihau'r posibilrwydd o'r bys yn plygu. Yn y lle cyntaf, glanhewch y bys ddwy waith yr wythnos

- Mae'n bwysig cadw'r bys a'r sblint yn sych er mwyn osgoi llid ar y croen

- Ar ddiwedd y cyfnod hwn, bydd y sblint yn cael ei wisgo am y mis nesaf yn y gwely a phryd bynnag y gall y bys fod mewn perygl o gael ei anafu. Mae'r rhan fwyaf o anafiadau'n gwella heb unrhyw broblemau

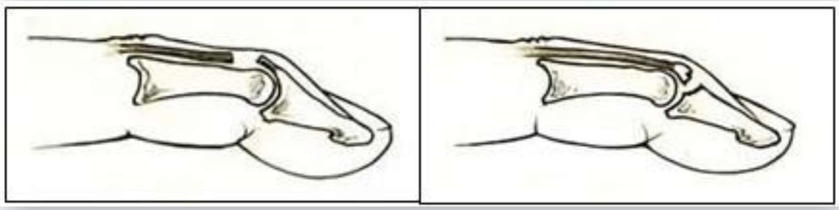
- Unwaith rydych yn rhoi'r gorau i wisgo'r sblint (ar ôl tua 10 – 12 wythnos) mae'n bwysig eich bod yn symud y bys ychydig ac yn ei ddefnyddio fwyfwy bob dydd cyn belled nad yw'n rhy anghysurus. Bydd hyn yn helpu i'w wneud yn fwy hyblyg a'r ffordd fwyaf ddiogel o'r bys yn dychwelyd i weithio fel y dylai. Os ydych chi'n cael anhawster i gael y bys i symud fel y dylai, cysylltwch â'r Clinig Esgyrn.

- Mae'n bosibl y bydd yna gochni, chwydd ac ychydig o boen wrth y cymal am ychydig o fisoedd wedyn. Bydd hyn yn setlo

- Mae'n bosibl y bydd gennych ychydig o chwydd neu'n methu sythu eich bys yn llawn. Os digwydd hyn, yn anffodus, mae nodwedd barhaol ond ni fydd yn effeithio ar eich gallu i ddefnyddio'r bys

- Bryd i'w gilydd, ar ôl tri mis o wisgo'r sblint, mae'n bosibl na fydd y tendon yn gwella. Mae rhan fwyaf o fysedd yn gweithio'n dda er gwaethaf y gogwydd ar ben y cymal. Wedi dweud hynny, gallwch ystyried cael llawdriniaeth ar ben y cymal

Os oes gennych unrhyw bryderon neu bryderon ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty, cysylltwch â: 01633 234403/234404. 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



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