

## **Cyngor gadael wedi i blentyn fynychu gyda thoriad ar bont yr ysgwydd**

### **Trawma ac Orthopedeg**

- Mae'ch plentyn wedi torri pont yr ysgwydd.
- Mae'r math hwn o anaf yn gyffredin ymhlith plant.
- Mae'r math hwn o anaf yn gwella'n dda – yr unig driniaeth sydd ei hangen yw poenladdwyr a sling.
- Byddem yn disgwyl i bont yr ysgwydd fod yn boenus am 4-6 wythnos.
- Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo'n fwy cyffyrddus yn cysgu ar ei eistedd am ychydig ddyddiau wedi'r anaf.
- Gellir symud yr ysgwydd a'r fraich o'r sling i'r graddau y bo'n gyfforddus gwneud hynny. Bydd hyn fel arfer ryw bythefnos ar ôl yr anaf, ond gall fod yn gynt, os yw'n gysurus gwneud.
- Mae'r "bwmp" dros y toriad yn arferol - yr asgwrn sy'n ei greu wrth wella'i hun. Efallai y bydd hi'n flwyddyn cyn i'r bwmp ddiflannu'n llwyr. Os yw'ch plentyn dros 10 oed efallai na fydd y bwmp yn diflannu.
- Gall eich plentyn ddechrau gwneud chwaraeon, fel nofio, gynted ag y bo'n gyfforddus gwneud hynny, ond dylai osgoi campau cyffwrdd fel pêl-droed, rygbi a phêl-fasged am chwe wythnos.



- Os bydd symptomau sylweddol yn para wedi ychydig fisoedd, ffoniwch linell gymorth y clinig toriadau, y mae ei fanylion cyswllt isod, i gael cyngor pellach.

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**