

## Gofalu am Eich Sblint Rhwymyn Arddwrn

### Gwasanaeth Rhiwmatoleg Therapi Galwedigaethol



#### **Gofal Sblint**

Roedd y sblint wedi'i osod ar eich cyfer chi'n unigol. Os oes gennych unrhyw amheuaeth ynghylch ei bwrpas, cysylltwch â'ch therapydd a enwir isod.

#### **Enw'r sblint**

Wrightington Neobrace  
De / Chwith  
Bach / Canolig / Mawr / Mawr Iawn

#### **Diben y sblint**

- Helpu i leihau chwyddo'r arddwrn
- Helpu i leihau poen yn yr arddwrn / llaw
- Cynnal yr arddwrn yn ystod swyddogaethau'r llaw

#### **Pryd i wisgo'r sblint**

Gwisgwch am 30 munud i ddechrau ac yna chwiliwch y croen am ardaloedd coch / adweithiau croen

- Yn ystod y nos a chyfnodau gorffwys yn unig
- Yn ystod y dydd
  - Hyd at 6 - 8 awr yn ddi-dor
  - 2 awr ymlaen / 2 awr i ffwrdd
- Yn ystod gweithgareddau bywyd bob dydd

## **Oni chyfarwyddir fel arall, peidiwch â gwisgo'r sblint trwy'r dydd gan y gallai hyn arwain at fwy o wendid a phoen yn yr arddwrn.**

### ***Rhagofalon***

1. Os ydych chi'n teimlo pinnau bach, yn gweld ardaloedd coch o rwbio neu adwaith alergaidd o'r sblint, rhowch y gorau i'w wisgo ar unwaith a chysylltwch â'r therapydd isod.
2. Peidiwch ag addasu eich sblint eich hun.
3. Rydym yn eich cyngori i roi gwybod i'ch Cwmni Yswiriant os ydych yn gwisgo'ch sblint wrth yrru.
4. Mae deunydd eich sblint yn fflamadwy ond nid yw'n peri mwy o risg na'ch dillad.

### ***Glanhau***

1. Gallwch olchi'ch sblint â llaw mewn dŵr cynnes – nid poeth - â sebon. Tynnwch y post metel yn gyntaf.
2. Peidiwch â'i roi yn y peiriant golchi, oherwydd gallai hyn newid ei siâp.
3. Peidiwch â'i roi yn y peiriant sychu dillad.
4. Sicrhewch fod eich sblint yn gwbl sych cyn ei wisgo.

### **Therapydd:**

Dyddiad Cyhoeddi: ..... Dyddiad Adolygu: .....

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