



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Adran Podiatreg ac Orthoteg **Therapi Iâ** Taflen Wybodaeth i Gleifion

Mae rhew yn ddefnyddiol o ran lleihau'r gwres, y boen a'r chwydd sy'n gysylltiedig ag anaf i'r meinwe meddal neu'r cymalau. Gellir gwneud hyn yn syth ar ôl anaf aciwt, fel ysigiad i'r pigwrn neu ar gyfer poenau hirdymor sydd wedi gwaethgu yn dilyn gweithgaredd. Mae llawer o bobl yn teimlo fod therapi iâ yn ddefnyddiol pan gaiff ei ddefnyddio fel modd o reoli anafiadau yn y tymor byr ac mae'n annhebygol o gael effaith negyddol. Mae gostyngiad mewn poen a chwydd mewn anaf aciwt yn eich helpu i ddechrau symud y droed a'r ffêr yn fwy cyfforddus ac yn cynorthwyo o ran adsefydlu cynnar.



Manteision Therapi Iâ

- Lleihau chwyddo.
- Lleddfu Poen
- Lleihau poen yn y cyhyrau a sbasmau
- Yn eich helpu i wneud symudiadau a gweithgareddau arferol yn gyflymach.

Pecynnau Iâ

Gallwch ddefnyddio;

- Bag o bys wedi rhewi.
- Ciwbiau iâ wedi'u malu mewn bag plastig.
- Pecynnau gel o'r rhewgell.



Nodyn: Peidiwch â rhoi rhew yn uniongyrchol ar y croen oherwydd gall hyn achosi llosgiadau iâ. Lapiwch mewn lliain sychu llestri llaith i amddiffyn eich croen.

Defnydd

- Rhowch iâ am hyd at 20 munud gyda phwysedd ysgafn 2-3 gwaith y dydd nes bod y symptomau'n diflannu neu'n ôl yr angen mewn anafiadau hirdymor (cronig).

Rhagofalon

Peidiwch â defnyddio pecynnau iâ:

- Dros groen wedi torri neu glwyfau.
- Os oes gennych chi ddiffyg teimlad yn y coesau, yn enwedig os oes gennych ddiabetes.
- Dros rannau o'r corff y gwyddoch sydd â chylchrediad gwael,
- Pan mae gennych haint.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn:

https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/acute-soft-meinwe-injury-management/

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