

Lluniwyd y daflen hon gan y gwasanaeth Ffisiotherapi i gleifion ar ôl trawma i'r frest neu dorri asennau. Gobeithiwn y bydd hyn yn helpu i ateb rhai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin.

### **Pam bydd angen ffisiotherapi arnaf?**

Yn dilyn trawma i'r frest, **efallai** y byddwch yn sylwi ei bod yn anodd anadlu'n ddwfn neu besychu oherwydd poen/dolur a hefyd oherwydd y gallech fod yn llai egniol nag arfer.

Bydd eich Ffisiotherapydd yn eich addysgu am dechnegau, i'ch helpu i gadw'ch brest yn glir a chynnal eich cylchrediad. Efallai y bydd y technegau hyn yn ddefnyddiol i chi.

### **Ymarferion Anadlu'n Ddwfn**

Mae ymarferion anadlu'n ddwfn yn bwysig i gadw'ch ysgyfaint yn iach.

Mae'r ymarferion hyn yn cynyddu swm yr ocsigen sydd yn eich gwaed, yn hybu gwellhad yn y meinweoedd a hefyd yn helpu i atal cymhlethdodau yn y frest fel haint.

Mae'n bwysig anadlu'n ddwfn bob 15 munud yn ystod y dydd pan fyddwch yn effro. Weithiau gall secretiadau (mwcws neu grawn) gronni yn eich ysgyfaint yn dilyn trawma i'r frest gan y gallech fod yn pesychu'n llai aml oherwydd poen. Mae'n bwysig clirio'ch brest o'r secretiadau hyn er mwyn atal heintiau.

Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw trwy gyfuniad o anadlu'n ddwfn a phesychu.

Dilynwch y drefn hon wrth wneud eich ymarferion anadlu'n ddwfn:

- Mewnanadlu'n ddwfn
- Oedi am eiliad neu ddwy, yna
- Ochneidio allan yn raddol
- Ail-wneud hyn 3-4 gwaith, yna

- Anadlu allan yn gyflym (CHWYTHU) fel petaech chi'n rhoi stêm ar ffenest
- Gorffwys am ychydig o anadliadau

Mae pesychu'n rheolaidd yn bwysig iawn ar ôl torri asennau er mwyn atal heintiau. I wneud hyn yn fwy cyfforddus, cefnogwch eich brest yn llawn trwy osod naill ai tywel wedi'i blygu neu eich dwylo dros y man poenus a rhoi pwysau cadarn arno.

Mae poen yn gyffredin ar ôl torri asennau neu gael trawma i'r frest a gall bara am hyd at wyth wythnos ond bydd yn gwella'n raddol.

Mae lleddfu poen yn bwysig yn ystod y cyfnod hwn a bydd angen i chi ddilyn cyfarwyddiadau i gymryd unrhyw feddyginiaeth yn gywir er mwyn cael y budd mwyaf posibl ohoni.

Mae'n bwysig cadw mor heini a symudol â phosibl. Mae hyn yn helpu i hybu cylchrediad da a gall hefyd wella ehangiad yr ysgyfaint. Gellir gwneud hyn trwy gerdded ar y ward:

### **Ymarferion Cylchrediad y Gwaed/Ymarferion Gwely**

- Trowch eich traed a'ch pigyrnau mewn cylch yn aml a symudwch eich pigyrnau i fyny ac i lawr
- Plygwch eich gliniau i fyny ac i lawr yn araf
- Sythwch eich penliniau a thynhau'r cyhyrau ar flaen eich morddwyd.
- Daliwch wrth gyfrif tan 5. Gorffwyswch ac ail-wneud hyn 5-10 gwaith
- Mae angen gwneud yr ymarferion hyn bob hanner awr er mwyn bod yn fuddiol i chi.

Os bydd gennych unrhyw broblemau gyda'r ymarferion hyn neu unrhyw boen yn eich coesau neu mewn man arall, **PEIDIWCH Â PHARHAU** a rhowch wybod i'ch ffisiotherapydd neu'ch meddyg teulu ar unwaith.

### **Mynd allan o'r gwely a cherdded**

Er mwyn hwyluso eich adferiad, bydd y ffisiotherapydd neu'r staff nyrsio yn eich annog i adael y gwely cyn gynted ag y bo'n briodol. Dylech symud o gwmpas y ward cymaint ag y teimlwch y gallwch chi gan y bydd hyn hefyd yn gwella ehangiad eich brest ac yn eich helpu i gadw'ch brest yn glir.

Bydd eich ffisiotherapydd yn ymweld â chi bob dydd tra bydd angen ffisiotherapi arnoch yn ystod eich arhosiad fel claf mewnol. Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, mae croeso i chi ofyn i'ch ffisiotherapydd.

Mae cerdded yn ymarfer da ar ôl trawma i'r frest (os yw hyn yn briodol). Unwaith y byddwch gartref, ceisiwch fynd am dro cerdded 10 munud bob dydd, gan gynyddu'n raddol dros yr wythnosau.

### **Ar ôl mynd adref, beth ddylwn i fod yn ymwybodol ohono?**

Os oes gennych unrhyw newid yn eich symptomau, fel cynnydd mewn poen neu ddiffyg anadl neu os yw'ch peswch yn gwaethygu gan arwain at boeryn lliw tywyllach (crawn), dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf.

### **Ystum y corff**

Ceisiwch osgoi crymu a chrynnu'r ysgwyddau. Bydd hyn yn atal cefn tost a datblygu ystum gwael.

### **Gorffwys**

Mae gorffwys yr un mor bwysig ag ymarfer corff. Efallai y gwelwch eich bod yn blino'n hawdd ar y dechrau. Bydd hyn yn gwella'n raddol. Peidiwch â chymharu eich hun ag eraill; mae'r cyfnod adfer yn amrywio gyda phob unigolyn.

### **A gaf i yrru?**

Gwiriwch eich yswiriant cyn i chi yrru (nid yw rhai polisiau'n eich yswirio am chwe wythnos yn dilyn unrhyw ymyriad meddygol).

Ewch â rhywun gyda chi y tro cyntaf a symud ymlaen yn araf.

**Roddwyd i chi gan eich Ffisiotherapydd:** \_\_\_\_\_

**Dyddiad:** \_\_\_\_\_

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg**