

## **Gwybodaeth i Gleifion Taflen Cyngor Sblint Llaw**

### **Uned Llaw Ffisiotherapi Ysbyty Brenhinol Gwent**

Mae'r wybodaeth hon wedi'i rhoi i'ch helpu i ddefnyddio a gofalu am y sblint llaw a ddarparwyd gan yr adran ffisiotherapi. Os oes angen rhagor o gyngor arnoch, ffoniwch 01633 742027 (Llun – Gwener rhwng 8.30am a 4.00pm).

Pwrpas eich sblint yw .....

.....

Gwisgwch eich sblint .....

.....

**Dewch â'r sblint gyda chi bob tro y byddwch chi'n dod am ffisiotherapi.  
Peidiwch â cheisio newid y sblint eich hun.**

#### **Cadw'r sblint yn lân**

Gall y sblint fynd yn fudr gyda defnydd hir. Tynnwch y strapiau meddal gan lanhau'r sblint gyda dŵr sebon cynnes, weipiau gwlyb neu wlanen laith. Peidiwch â defnyddio dŵr poeth i'w lanhau oherwydd gall newid siâp y sblint. Gellir golchi'r strapiau â llaw. Os yw chwysu'n broblem, gallwch wisgo hosan dros eich braich i'w gwneud yn fwy cyffyrddus.

#### **Problemau posibl**

Gall rhwbio, chwyddo, poen neu frech fod yn broblem. Cysylltwch â'r Uned ar y rhif ar frig y dudalen os byddwch yn dioddef o unrhyw un o'r rhain neu os oes gennych unrhyw bryderon o gwbl.

Gwiriwch yn rheolaidd am rannau pwysedd yn ôl cyfarwyddyd y Ffisiotherapydd. Gwisgwch y sblint am gyfnod byr i ddechrau cyn ei ddefnyddio'n hirach i wirio am y problemau uchod.

#### **Storio**

Peidiwch â gadael y sblint mewn unrhyw le poeth e.e. mewn ffenestr heulog, ar reiddiadur neu ar sedd car gan y bydd yn mynd yn feddal ac yn newid siâp.

Eich Ffisiotherapydd yw .....

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