

Gwybodaeth i Gleifion

**Sut i edrych ar ôl eich Cast
Meddal/Scotchcast**

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw cast?

Dyfais gynnal wedi'i theilwra i'r unigolyn yw cast i helpu i estyn neu gynnal cymal fel rhan o'ch cynllun adsefydlu.

Pam rydw i wedi cael cast?

Mae castiau'n cael eu defnyddio i wella neu gynnal symudiad amrywiol wrth gymal - er enghraifft, i estyn rhan o'ch corff, sefydlogi cymal neu leihau poen.

Pryd dylwn i wisgo fy nghast?

Bydd eich ffisiotherapydd yn eich cyngori ac yn trafod â chi pryd y dylech wisgo eich cast ac am ba hyd. Yn aml mae'r amserlen hon yn cynyddu wrth i chi ddod i arfer â'i wisgo. Bydd amserlen gwisgo cast unigol yn cael ei pharatoi i chi er mwyn cofnodi defnydd dyddiol a bydd newidiadau i chi neu'ch gofalwr eu monitro yn cael eu rhestru arni fel y bo'n briodol.

Newidiadau i gadw llygad amdanynt

Edrychwch ar eich croen ar ôl i chi dynnu'r cast i chwilio am unrhyw arwyddion anarferol megis:

- Chwyddo gormodol
- Poen neu anghysur amlwg
- Cosi poenus neu frech y croen
- Y cast yn rhwbio ar y croen gan achosi mannau coch sy'n para mwy na 10 munud ar ôl tynnu'r cast
- Braich/coes yn teimlo'n oer, yn ddideimlad neu fel petai pinnau ynddi.
- Croen yn newid lliw neu'n llidio
- Stiffrwydd gormodol

Os ydych yn credu bod y cast wedi achosi unrhyw un o'r problemau hyn, naill ai gofynnwch iddo gael ei symud neu roi'r gorau i'w wisgo a holwch eich ffisiotherapydd.

Beth dylwn i ei wneud os oes problem gyda fy nghast?

Os yw'n torri neu mae angen adolygu, cysylltwch â'ch ffisiotherapydd. Sylwch y gall gwres/golau haul uniongyrchol, rheiddiadur poeth neu leithder gormodol effeithio ar siâp eich sblint.

Unrhyw gwestiynau eraill?

Os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill am eich cast, cysylltwch â'ch ffisiotherapydd

Enw: _____

Rhif Cyswllt: _____

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