

## Gwybodaeth i Gleifion

## Ysigiad i'r Arddwrn

## Gwasanaeth Ffisiotherapi

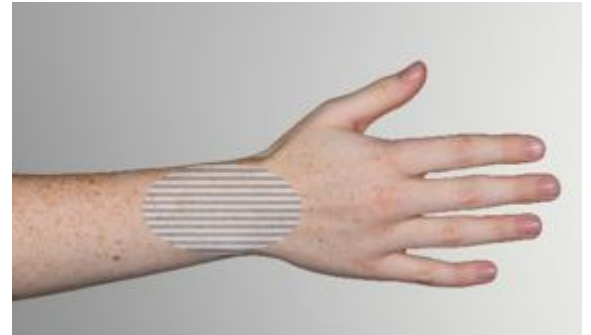
Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth am ysigiadau i'r arddwrn ac yn cynnwys cyngor am beth i'w wneud i'ch helpu i wella.

### Ble mae'n cael ei deimlo?

Fel arfer teimlir ysigiadau i'r arddwrn ar neu o cwmpas yr ardal yn union uwchben ein llaw.

### Sut gallai effeithio arnaf i?

Mae'n bosibl y byddwch yn cael poen, tynerwch neu wendid o gwmpas eich arddwrn. Hefyd mae'n bosibl y bydd yr ardal wedi'i chleisio neu wedi'i chwyddo. Efallai y bydd yn anodd i chi roi pwysau arno.



### Pam mae hyn yn digwydd?

Mae fel arfer yn digwydd pan fyddwch yn gorymestyn neu'n troi'r ardal yn ormodol. Gall hefyd ddigwydd ar ôl anafiad fel cwmpo ar y llaw. Gall fod o ganlyniad i wneud llawer mwy o weithgaredd penodol na'r arfer. Er enghraifft, defnyddio bysellfwrdd neu wneud llawer o waith y cartref.

### A fydd yn gwella?

Mae eich corff yn dda wrth wella ei hun. Ar ôl **pythefnos**, bydd y rhan fwyaf o ysigiadau'n dechrau teimlo'n well, fodd bynnag gall ysigiadau mwy difrifol gymryd **3-6 mis** i fynd yn ôl i normal.

### A yw'n ddifrifol?

Nid yw ysigiad i'r arddwrn yn ddifrifol ond gall gael effaith ar eich gallu i wneud y pethau sy'n bwysig i chi. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill ond nid oes eu hangen i wneud diagnosis o ysigiad i'r arddwrn.

Gall poeni am y boen wneud iddo deimlo'n waeth.

Os yw eich poen yn gwaethgu neu nad yw'n gwella er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, trafodwch hyn â'ch ffisiotherapydd.

### Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- Am yr ychydig ddyddiau cyntaf, dilynwch ymagwedd RICE:

- **Gorffwys** - rhowch y gorau i unrhyw ymarfer corff neu weithgareddau sy'n defnyddio'ch arddwrn a cheisiwch beidio â rhoi pwysau trwy eich arddwrn
  - **Iâ** - defnyddiwch becyn iâ, wedi'i lapio mewn tywel, i'r ardal am hyd at ugain munud bob dwy i dair awr
  - **Cywasgu** - lapiwch gadach neu sblint o gwmpas eich arddwrn i'w gynnal
  - **Codi** - cadwch ef wedi'i godi ar obennydd gymaint â phosibl
- Tynnwch unrhyw emwaith oddi ar eich arddwrn a'ch llaw os ydynt wedi chwyddo
  - **Symudwch** yr ardal yn dyner cyn gynted â phosibl
  - Defnyddiwch boenladdwyr syml fel parasetamol. Ceisiwch gymorth gan fferyllfydd os nad ydych yn siŵr beth i'w gymryd
  - Gall cynhalydd arddwrn helpi gyda'r boen. Mae'r rhain ar gael o'r rhan fwyaf o fferyllfydd ac archfarchnadoedd
  - Gall tasgau anodd neu boenus fel agor jariau neu duniau fod yn haws os byddwch yn defnyddio teclynnau sydd wedi'u cynllunio i helpu.

### **Beth gellir ei wneud i'm helpu?**

Efallai y bydd angen asesiad, triniaeth a chynngor ffisiotherapi pellach os nad yw'r mesurau a ddisgrifir uchod wedi helpu. Gallwch drafod yr opsiynau hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

**Mae siawns dda y byddwch yn gwella'n llwyr os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os nad ydych yn gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.**

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