

Gwybodaeth i Gleifion

Ysigiad i Gymal Acromioclaficwlaidd

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth i bobl sydd ag ysigiad i gymal acromioclaficwlaidd. Mae'n esbonio beth ydyw a beth i'w wneud yn ei gylch.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Y cymal acromioclaficwlaidd yw'r cymal rhwng pont yr ysgwydd (claficl) a brig llafnau'r ysgwydd (acromion). Anaf i'r feinwe feddal, gan gynnwys ligamentau sy'n cynnal y cymal, yw ysigiad. Teimlir poen ar frig yr ysgwydd a anafwyd. Gall hefyd ymledu i ran uchaf y fraich ac i fyny ochr y gwddf.



Sut bydd yn effeithio arna i?

Mae'n bosibl y byddwch yn dioddef poen, chwyddo a chleisio ar y cymal a anafwyd. Gall symud eich ysgwydd fod yn boenus ac yn stiff.

Mae'r anaf i'r ligamentau yn achosi newid yn siâp y cymal. Bydd gennych lwmp neu wrym ar safle'r cymal a anafwyd.

Gall y boen effeithio ar eich gallu i ddefnyddio'ch braich ar gyfer tasgau bob dydd, hobiau a'ch swydd. Gall y boen darfu ar gwsg.

Gall byw gyda phoen effeithio ar eich lles a'ch hapusrwydd yn gyffredinol hefyd.

Pam mae hyn yn digwydd?

Achosir ysigiadau i gymal acromioclaficwlaidd drwy ddisgyn ar yr ysgwydd neu gael eich taro ar yr ysgwydd. Mae'n digwydd yn aml yn ystod chwaraeon fel rygbi neu feicio. Gall ddigwydd i unrhyw un sy'n syrthio ar yr ysgwydd.

A yw'n ddifrifol?

Nid yw ysigiadau i gymal acromioclaficwlaidd **yn ddifrifol** ond gallant gael effaith ar eich gallu i wneud y pethau sy'n bwysig i chi. Gall poeni am y boen wneud iddo deimlo'n waeth. Os yw eich poen yn gwaethygu neu os nad yw'n gwella er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, trafodwch hyn â'ch ffisiotherapydd.

A fydd yn gwella?

Mae'r rhan fwyaf o ysgiadau i gymal acromioclaficwlaidd yn gwella'n dda. Mae'r boen fel arfer yn setlo a gallwch ddychwelyd i'ch gweithgareddau arferol o fewn **2 i 3 mis**. Gall gymryd mwy o amser i wella o anaf mwy difrifol. Gallech barhau i wella'n araf am hyd at **6 mis**. **Ni** fydd **siâp newydd** y cymal gyda'r lwmp ar frig yr ysgwydd **yn diflannu**, ond nid yw fel arfer yn atal yr ysgwydd rhag symud.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

Cymryd **meddyginiaeth poen** a argymhellir gan fferyllydd neu feddyg teulu. Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (*gweler y wefan*)

Symud. Mae symud y fraich a'r ysgwydd yn rheolaidd mor bell ag y mae'n gyfforddus yn helpu i gadw cymal yr ysgwydd yn symudol. Wrth i chi wella gallwch wneud mwy o ymarfer corff a mwy o'ch gweithgareddau arferol yn raddol.

Bydd eich ffisiotherapydd yn eich cynghori ar **ymarferion** priodol i'ch helpu i adennill symudiad a chryfder yn eich ysgwydd.

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesiad, triniaeth a chyngor ffisiotherapi pellach os nad yw'r camau a ddisgrifiwyd uchod wedi helpu. Gallwch drafod hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

Gellir trefnu cael barn arbenigol os oes angen ystyried triniaeth arall.

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