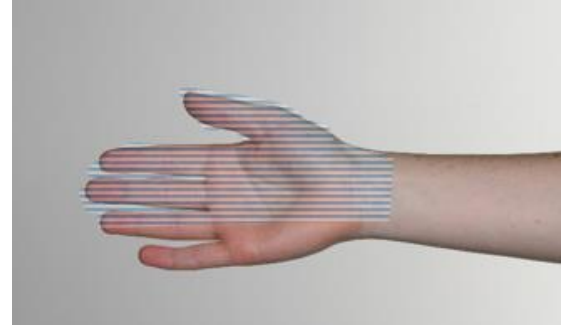


Gwybodaeth i Gleifion Syndrom Twannel Carpal (yr arddwrn) Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth i bobl sydd â syndrom twannel carpal. Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw'r cyflwr ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Teimlir symptomau syndrom twannel carpal yn y llaw, fel arfer y bys bawd, y mynegfys, y bys canol a'r bys modrwy. Gall deimlo bod y llaw gyfan yn dioddef. Weithiau gellir teimlo'r symptomau yn yr arddwrn a'r blaenfraich.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Y prif symptom yw newid yn nheimlad y llaw. Gall hyn fod yn binnau bach, neu ddiffyg teimlad, neu'n boen weithiau. Efallai y byddwch yn sylwi ar hyn yn y nos neu'r peth cyntaf yn y bore.

Yn y dechrau, gall y symptomau fynd a dod. Wrth i amser fynd yn ei blaen, efallai y byddwch yn sylwi ar y symptomau'n amlach ac am fwy o'r amser. Dros amser, gall cyhyrau'r llaw fynd yn wan.

Efallai y gwelwch fod gafael yng ngwrthrychau yn gwneud y teimlad a newidiwyd yn y llaw yn waeth. Gall gweithgareddau sy'n cynnwys symudiadau bysedd mân fel ysgrifennu a gwneud botymau fod yn anoddach.

Gall y pinnau bach neu'r diffyg teimlad yn y llaw amharu ar eich cwsg.

Pam mae hyn yn digwydd?

Mae syndrom twannel carpal yn digwydd pan fydd y nerf canolwedd yn cael ei gywasgu wrth iddo fynd drwy dwannel bach (y twannel carpal) yn yr arddwrn. Mae strwythurau eraill yn mynd drwy'r twannel hwn, gan gynnwys y tendonau sy'n plygu'r bysedd a bawd.

Gall unrhyw beth sy'n lleihau gofod y twannel carpal arwain at symptomau. Mae hyn yn cynnwys chwyddo'r tendonau, torri asgwrn yr arddwrn, neu arthrits yr arddwrn.

Mae rhai ffactorau'n cynyddu'r siawns o gael syndrom twannel carpal. Mae'r rhain yn cynnwys: beichiogrwydd; diabetes; problemau thyroid ac arthrits gwynegol.

Os byddwch yn gwneud gweithgaredd sy'n cynnwys llawer o symudiadau dwylo ac arddwrn, gallai hyn hefyd gynyddu'r siawns o gael syndrom twannel carpal.

A yw'n ddifrifol?

Nac ydy. Er y gall syndrom twannel carpal arwain at rai anawsterau gyda gweithgareddau o ddydd i ddydd, nid yw'n cael ei ystyried yn gyflwr difrifol.

Os yw eich poen yn gwaethygu neu ddim yn gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

I'r rhan fwyaf o bobl, mae'r symptomau'n ysgafn a byddant yn gwella, er y gall hyn gymryd sawl mis. Os bydd syndrom twannel carpal yn digwydd yn ystod beichiogrwydd, bydd fel arfer yn gwella'n fuan ar ôl i'r baban gael ei eni.

Mewn rhai achosion, gall y symptomau fynd a dod am flynyddoedd lawer. Efallai y bydd yn teimlo'n waeth ar ôl i'r llaw gael ei defnyddio ar gyfer mwy o weithgarwch.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- **Pwyll piau hi.** Cymerwch fwy o seibiannau o weithgareddau sy'n defnyddio'r llaw mewn ffordd ailadroddus. Amrywiwch y pethau rydych chi'n eu gwneud gyda'ch llaw
- Gwisgwch **sblint arddwrn** syml yn y nos, a allai helpu i leihau symptomau yn ystod y nos
- **Ymarferion**, sy'n gweithio i gadw'r nerf yn symud a'r tendonau o fewn y twannel carpal yn llithro. Gall hyn helpu i reoli symptomau. Gall eich ffisiotherapydd eich cynghori ar ymarferion priodol

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 os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os nad ydych yn teimlo eich bod yn gwella er gwaethaf dilyn y cyngor, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.

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