

Gwybodaeth i Gleifion

Rhwygiadau y Gyffen Gylchdroi

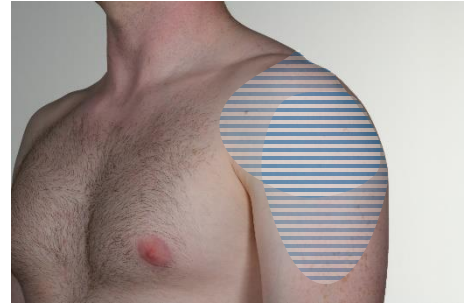
Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth i bobl sydd â rhwyg yn y gyffen gylchdroi. Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw'r cyflwr a beth i'w wneud yn ei gylch.

Ble byddaf yn ei deimlo?

Grŵp o gyhyrau o amgylch cymal yr ysgwydd yw'r gyffen gylchdroi. Y cyhyrau hyn sy'n cynnal ac yn symud yr ysgwydd

Fel arfer, teimlir poen sy'n deillio o rwyg yn y gyffen gylchdroi dros ran flaen ac allanol yr ysgwydd. Gall ymledu i ochr y gwddf a blaen y frest a llafn yr ysgwydd.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Efallai y byddwch yn profi poen, gwendid a gallu symud eich ysgwydd llai. Efallai y byddwch yn sylwi bod eich poen yn waeth wrth ddefnyddio eich braich uwch eich pen. Gall wneud tasgau dydd i ddydd fel brwsio eich gwallt, codi neu gario gwrthrychau yn anodd. Gall effeithio ar eich gallu i wneud eich gwaith a'ch hobiau. Gall y boen darfu ar gwsg.

Bydd y boen a'r gwendid yn fwyaf amlwg yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl yr anaf.

Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar eich lles a'ch iechyd meddwl.

Pam bydd hyn yn digwydd?

Gall anafiadau sylweddol i'ch braich achosi rhwyg yn y gyffen gylchdroi. Gallai hyn fod o ganlyniad i gwmp neu ddadleoli'r ysgwydd. Weithiau gall gorlwytho'r ysgwydd yn sydyn drwy godi rhywbeth trwm neu lletchwith iawn achosi rhwyg.

A yw'n ddifrifol?

Er y gall rhwyg yn y gyffen gylchdroi effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd, nid yw'n golygu bod unrhyw beth difrifol yn bod. Yn seiliedig ar y wybodaeth rydych wedi'i rhoi, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych rwyg yn y gyffen gylchdroi.

Gall poen a gwendid yn yr ysgwydd weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Gall ymchwiliadau fel pelydrau-x a sganiau fod o gymorth i asesu'r anaf i'r gyffen gylchdroi. Bydd eich ffisiotherapydd yn ystyried a oes angen hyn.

Gall poeni am y boen wneud iddi deimlo'n waeth weithiau. Os yw eich poen neu'r hyn y gallwch ei wneud yn gwaethygu neu os nad yw'n gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

Dros ychydig wythnosau ar ôl yr anaf, bydd y boen yn gwella'n raddol a dylai symudiad a chryfder yr ysgwydd ddechrau gwella. Byddwch yn gallu ailgychwyn eich gweithgareddau yn araf.

Bydd ffactorau gwahanol yn effeithio ar p'un a ellir disgwyl adferiad llawn ai peidio. Mae hyn yn cynnwys oedran, iechyd cyffredinol a ffitrwydd a difrifoldeb yr anaf. Efallai y bydd gan rai ohonom broblemau parhaus gyda gwendid yng nghyhyrau'r ysgwydd a phoen sy'n effeithio ar ein gallu i wneud pethau sy'n bwysig gennym ni.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- **Gorffwys** y fraich heb wneud gweithgareddau trymach am gwpl o wythnosau
- Cymryd **poenladdwyr** a argymhellir gan fferyllydd neu feddyg teulu.
- Yn y nos rhowch gobennydd i gynnal eich braich lle mae'r anaf.
- Cyflwynwch **symudiad a gweithgarwch** yn raddol gan geisio dychwelyd yn araf i wneud eich gweithgareddau arferol wrth i'r boen wella
- Gall eich ffisiotherapydd eich cyngori ar **ymarferion** priodol
- Mae **ymarferion ysgwydd** i gryfhau'r cyhyrau yn anelu at helpu eich poen a gwella'r symudiad yn eich braich. Gall ymarferion achosi i'ch corff addasu i weithgarwch. Er mwyn i hyn weithio bydd angen i chi **ddyfalbarhau**

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesiad a thriniaeth ffisiotherapi pellach os ydych chi wedi dilyn y cyngor a gawsoch ac nad yw wedi helpu. **Ymarfer corff** yw'r rhan bwysicaf o'r driniaeth o hyd.

Mae rhagor o opsiynau ar gael i reoli symptomau rhwygiadau yn y gyffen gylchdroi y gellir eu trafod ymhellach gyda'ch ffisiotherapydd.

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 gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.

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