

## Gwybodaeth i Gleifion

# Ysgwydd Wedi'i Rewi

## Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **ysgwydd wedi'i rewi** ac mae'n cynnwys cyngor ynghylch beth i'w wneud.

### Ble mae'n cael ei deimlo?

Mae ysgwydd wedi'i rewi (a elwir weithiau'n gapsiwlitis gludol neu ysgwydd wedi'i grebachu) fel arfer yn boenus ym mlaen cymal yr ysgwydd a rhan uchaf y fraich. Gall hefyd achosi poen o amgylch y cefn tuag at y palfais (llafn yr ysgwydd), a gall ledu i lawr y fraich. Gall hyd yn oed achosi rhywfaint o boen i'r gwddf.



### Sut gallai effeithio arnaf i?

Yn ogystal â bod yr ysgwydd yn boenus, un o brif nodweddion ysgwydd wedi'i rewi yw stifferwydd. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dweud na allant gyrraedd yn uchel iawn na chyrraedd y tu ôl i'w cefn. Mae hyn yn gwneud tasgau syml fel golchi eich gwallt a gwisgo dillad yn anodd iawn. Gall effeithio ar eich gallu i wneud eich gwaith, tagau dyddiol a'ch hobiau. Gall y boen darfu ar eich cwsg.

### Pam bod hyn yn digwydd?

Does neb wir yn gwybod pam fod ysgwydd wedi'i rewi yn datblygu ond mae rhai pethau sy'n eich gwneud yn fwy tebygol o'i gael. Pobl tua 50-60 oed sy'n cael ysgwydd wedi'i rewi amlaf. Gall rhai cyflyrau meddygol fel diabetes a chlefyd y galon eich gwneud yn fwy tueddol o'i gael. Mae leinin y cymal a elwir yn gapsiwl fel arfer yn rhydd ac yn ymestynnol. Gydag ysgwydd wedi'i rewi, mae'r capsawl yn mynd yn llidus ac yn dynn. Mae hyn yn gwneud yr ysgwydd yn boenus ac yn anodd ei symud.

### A yw'n ddifrifol?

Er y gall ysgwydd wedi'i rewi gael effaith fawr ar y sawl sy'n ei gael, anaml y mae'n golygu bod unrhyw beth difrifol yn digwydd.

Gall poen yn yr ysgwydd weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen pelydr-X o'r ysgwydd i ddiystyru cyflyrau eraill. Bydd eich ffisiotherapydd yn ystyried a oes angen hyn arnoch chi.

Gall poeni am y boen wneud iddo deimlo'n waeth. Os yw eich poen yn gwaethgu er gwaethaf dilyn y cyngor a roddwyd neu os ydych yn teimlo'n sâl iawn gyda'ch poen ysgwydd, cysylltwch â ni eto.

## A fydd yn gwella?

Mae ysgwydd wedi'i rewi fel arfer yn gwella gyda thriniaeth dros amser (gall weithiau bara misoedd neu flynyddoedd). Gall wella ohono'i hun ond nid yw hyn yn wir am bawb. Yn aml mae'r boen yn gwella'n gyntaf ond gall gymryd mwy o amser i holl symudiad arferol eich ysgwydd ddychwelyd i'r arfer.

## Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?

Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud a all eich helpu i gael y symudiad yn ei ôl a lleihau eich poen.

Defnyddiwch **wres neu becyn iâ** o amgylch eich ysgwydd a'ch gwddf.

Gall **poenladdwyr** dros y cownter helpu. Gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor ar hyn. Os yw'r boen yn ddifrifol a bod angen poenladdwyr cryfach arnoch, gall eich meddyg teulu eich helpu.

**Gall ymestyn ac ymarferion** ar gyfer y fraich a'r ysgwydd helpu i adfer symudiad a lleihau poen. 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 mesurau a ddisgrifir uchod wedi helpu. Gallwch drafod yr opsiynau hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

Dangoswyd bod pigiadau i'r ysgwydd a hylif, poenladdwyr a steroidau yn gwella poen a symudiad i bobl ag ysgwydd wedi'i rewi. Efallai y bydd eu hangen i helpu eich poen fel y gallwch ymarfer corff ac ymestyn yr ysgwydd. Mae gwahanol fathau o bigiadau ar gael a gallwch drafod hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

I nifer fach o bobl, nid yw eu hysgwydd yn gwella gyda'r holl driniaethau a grybwyllir uchod. I'r bobl hyn, gellir trefnu barn meddyg arbenigol os oes ei angen.

**Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a gawsoch. 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**