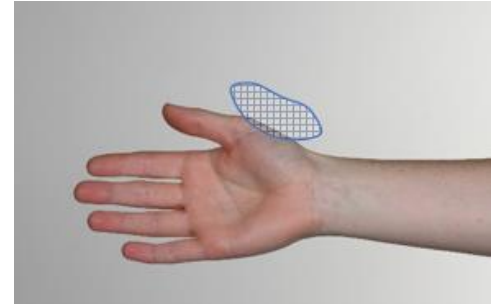


Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Osteoarthritis y Bawd** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

### **Ble mae'n cael ei deimlo?**

Fel arfer, mae osteoarthritis yn effeithio ar y cymal ar waelod y bawd. Gelwir hyn yn gymal carpometacarpal. Teimlir poen ar waelod y bawd yn agos i'r arddwrn.



### **Sut gallai effeithio arnaf i?**

Dyma symptomau cyffredin osteoarthritis yn y cymal hwn:

- Poen – gwayw neu ddolur ar waelod y bawd. Mae hyn fel arfer yn cael ei waethygu trwy symud neu ddefnyddio'r bawd. Gall y cymal fod yn dendr i'w gyffwrdd
- Cyffni – gall y bawd deimlo wedi cyffio heb fodd ei symud cymaint ag arfer
- Rhygnu – mae hyn yn deimlad gwichlyd/creclyd wrth symud y bawd
- Gwendid – gall fod yn anoddach pinsio neu afael ar wrthrychau
- Chwyddo o amgylch y rhan hon o'r bawd

Gall gweithgareddau pob dydd fel ysgrifennu, agor jariau a dal cyllyll a ffyrn fynd yn boenus ac yn anodd eu gwneud. Gall effeithio ar eich gallu i wneud eich gwaith a'ch diddordebau.

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

### **Pam mae hyn yn digwydd?**

Mae cymalau pawb yn mynd trwy gylch arferol o gael eu defnyddio a'u hatgyweirio. Weithiau mae hyn yn arwain at newid yn siâp y cymal, ei adeiledd, sut mae'n symud a sut mae'n teimlo. Mae'r broses hon fel arfer yn digwydd dros lawer o flynyddoedd. Mae osteoarthritis y bawd yn fwy cyffredin wrth i chi fynd yn hŷn, ond nid yw'n effeithio ar bawb.

Mae llawer o resymau pam y gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu osteoarthritis. Mae'r rhain yn cynnwys bod yn hŷn; dros bwysau; ag anaf blaenorol; rhywedd (mae'n fwy cyffredin ymhlith menywod); a bod â hanes ohono yn y teulu.

Nid yw'n hollol glir pam mae rhai pobl sydd ag osteoarthritis yn dioddef mwy o boen a mwy o anhawster gyda gweithgarwch nag eraill. Mae'n aml yn ganlyniad i gyfuniad o'r canlynol:

- Ein strwythur (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Sut rydyn ni'n symud
- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud
- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

Mae llawer o resymau pam y gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu osteoarthritis, mae'r rhain yn cynnwys:

- Oedran Mae'n fwy cyffredin ymhlith oedolion dros 40 mlynedd
- Rhywedd. Mae'n fwy cyffredin ymhlith menywod, yn aml ar adeg y menopos
- Anaf neu lawdriniaeth i'r cymal
- Hanes ohono yn y teulu - gall osteoarthritis cymalau'r dwylo redeg mewn rhai teuluoedd

### **A yw'n ddifrifol?**

Nid yw osteoarthritis y bawd yn ddifrifol. Fodd bynnag, weithiau gall achosi poen sylweddol ac effeithio ar eich gallu i wneud yr hyn sy'n bwysig i chi.

Gall pryderu am y poen wneud iddo deimlo'n waeth. Os nad yw eich poen yn gwella neu os yw'n gwaethgu er gwaethaf dilyn y cyngor a gewch, cysylltwch â ni eto.

### **A fydd yn gwella?**

Fel arfer, mae osteoarthritis yn broses araf gyda symptomau sy'n gallu mynd a dod. Gall eich symptomau amrywio gan ddibynnu ar yr hyn rydych yn ei wneud gyda'ch llaw.

Gall triniaeth eich helpu i ymdopi'n well â symptomau er na fydd y newidiadau i'r cymal yn diflannu. I rai pobl mae'r symptomau'n fân a gallant barhau'n heini. I bobl eraill gall waethgu dros amser ac efallai y bydd angen cymorth a thriniaeth bellach.

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

- Cymryd poenladdwyr neu ddefnyddio hufen lladd poen. Trafodwch hyn â'ch fferylllydd neu'ch meddyg teulu
- Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (gweler y wefan)
- Gwisgo sblint neu ateg i orffwys y bawd

- Cyflawni gweithgaredd ar gyflymder addas, cymryd rhagor o seibiannau o weithgareddau ailadroddus neu drwm.
- Defnyddio cymhorthion fel agorwyr jariau
- Ymarferion i helpu gyda symud a chryfder. Gall eich ffisiotherapydd eich cyngori ar ymarferion priodol

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

Efallai y bydd angen asesiad a thriniaeth bellach os na fyddwch yn gwella.

**Mae siawns dda y bydd eich symptomau'n cael eu lliniaru trwy ddilyn y cyngor a roddwyd i chi. Os nad yw eich symptomau'n gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.**

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