

Gwybodaeth i Gleifion

Sblint Gorffwys ar gyfer y Llaw

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Pam fod angen i mi wisgo fy sblint?

Pwrpas sblint gorffwys ar gyfer y llaw yw cadw'r bysedd, y bawd a'r arddwrn mewn safle sefydlog. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych fwy o dôn yn eich llaw ar ôl i chi gael strôc. Gall atal eich llaw rhag crebachu ac felly ei gwneud haws i'w defnyddio ac yn llai poenus.

Gall y sblint helpu i reoli'r risg o grebachiad a byddai'n rhan o'ch strategaeth i gynnal neu gynyddu hyd y cyhyrau lle mae crebachiad neu risg y bydd crebachiad yn datblygu,

Pa mor hir y mae angen i mi wisgo'r sblint?

Bydd yr amser y bydd angen i chi wisgo'r sblint yn amrywio yn dibynnol ar y rheswm dros roi'r sblint. Byddwch yn cael trafodaeth gyda'ch ffisiotherapydd ynglŷn â faint o amser y bydd angen i chi ei wisgo.

Pryd mae angen i mi wisgo'r sblint?

Dylid gwisgo'r sblint bob dydd, bydd hyd yr amser a faint o weithiau yn ystod y dydd y byddwch chi'n gwisgo'r sblint yn amrywio. Bydd ffisiotherapydd yn rhoi'r wybodaeth hon i chi pan fydd yn rhoi'r sblint i chi. Os ydych yn ansicr, cysylltwch â'r ffisiotherapydd a roddodd y sblint i chi.

Sut y mae angen i mi ofalu am fy sblint?

Mae gan y sblint ffrâm sydd wedi'i phadio a gorchudd wedi'i leinio â chroen dafad synthetig a *velour* er mwyn ei wneud mor gyfforddus â phosibl. Gellir tynnu'r gorchudd hwn i ffwrdd a'i olchi â llaw er mwyn sicrhau ei fod yn parhau'n gyfforddus i'r claf a sicrhau eu bod yn parhau i'w ddefnyddio.

Rhagofalon

Mae'r sblint yn fflamadwy felly bydd angen ei gadw i ffwrdd rhag tân. Dilynwch arweiniad eich orthotydd neu ffisiotherapydd bob amser wrth ddefnyddio'r sblint hwn.

Bydd oes eich sblint yn dibynnu ar faint o weithgaredd yr ydych yn ei wneud a pha mor aml yr ydych yn ei ddefnyddio. Os dymunwch gael sblint arall, cysylltwch â'ch ffisiotherapydd.

Os oes gennych symptomau/cyflyrau newydd nad ydynt yn gysylltiedig, efallai y bydd angen apwyntiad arnoch er mw'n eu hadolygu.

Problemau	Achos posib	Beth i'w wneud
<i>Llid croen parhaus neu ardaloedd coch</i>	Sblint nad yw'n ffitio'n iawn, sblint wedi'i osod yn anghywir, problem gyda theimlad	Tynnwch y sblint Ceisiwch ei roi ymlaen eto gan ddilyn y cyfarwyddiadau
<i>Chwydd</i>	Mae'r sblint wedi'i glymu'n rhy dynn, nid yw'r llaw wedi ei lleoli'n y lle iawn	Llaciwch y strapiau, edrychwch eto ar y cyfarwyddiadau ar sut i osod y sblint
<i>Poen</i>	Sblint neu strapiau wedi'u gosod yn anghywir	Llaciwch y strapiau, edrychwch eto ar pa mor hir yr ydych yn gwisgo'r sblint

Os bydd y problemau hyn yn parhau, rhwch wybod i'ch ffisiotherapydd fel y gallant addasu'r sblint.

Sut mae rhoi fy sblint ymlaen?

Daw'r sblint llaw gyda 4 strap ynghlwm wrtho, un dros y fraich, un dros yr arddwrn, un dros y migwrn ac un ar gyfer y bawd.

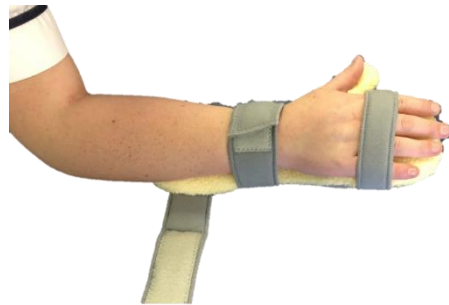
Agorwch y strapiau ar y sblint.

Rhowch eich llaw ar yr ochr wla'n, dwrn yn gyntaf, yma yr arddwrn ac yna'ch bysedd. Gwnewch yn siŵr bod eich bysedd wedi eu hystyn er mwyn sicrhau nad oes bwlch rhwng eich llaw a'r sblint (efallai y byddwch angen rhywun i helpu gyda hyn).





Caewch yr holl strapiau i ddal eich llaw ac yna caewch y sblint.



Dylech geisio gwisgo eich sblint _____ gwaith y diwrnod am _____ awr ar y tro neu _____.

Os nad ydych yn siŵr sut i roi'r sblint ymlaen tra byddwch yn yr ysbyty, gofynnwch i aelod o staff ddangos i chi eto.

Os ydych chi'n ansicr pan fyddwch gartref, naill ai gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu eich helpu neu cysylltwch â'ch ffisiotherapydd. Peidiwch â chysylltu â'r ward yr oeddech arni.