

GWYBODAETH I'R CLAF - Anaf i'r Pen-glin

Efallai eich bod wedi ysigo eich ligamentau neu wedi peri straen i'r cyhyr neu ewyn (tendon) yn eich pen-glin a all achosi poen a chwyddo a gall achosi i chi i hercian.

TRINIAETH

Gall y rhan fwyaf o achosion straen ysgafn hyd at rhai cymedrol gael eu trin gartref gan ddefnyddio hunan-gymorth. Gellid defnyddio boenladdwyr * hefyd i leddfu poen.

Awgrymiadau hunan gymorth:

Therapi - PRICE

P: Gwarchod (Protect) y man a anafwyd rhag niwed pellach

R: Gorffwys (Rest) y man a anafwyd. Ceisiwch osgoi gweithgareddau sy'n achosi poen.

I: Iâ (Ice) ar y man ar unwaith. Rhowch gywasgiad oer arno ar unwaith ac wedyn rhowch nôl arno am 20 munud bob 2-3 awr am y 72 awr gyntaf ar ôl eich anaf. Peidiwch â rhoi iâ yn uniongyrchol ar y croen. Mae bag o bys sydd wedi'i rhewi wedi'i lapio mewn lliain sychu llestri yn gwneud pecyn iâ da. Gall y bag o bys cael ei ail-rewi dro ar ôl tro, ond RHAI D I CHI BEIDIO bwyta'r cynnwys.

C: Cywasgu (Compress) y man drwy roi pwysau ysgafn ar y man gan ddefnyddio rhwymyn. Peidiwch â lapio'r rhwymyn yn rhy dynn. Llacio'r rhwymyn os mae'n cynyddu'r boen neu os yw'r aelod yn mynd yn ddiffrwyth.

E: Dyrchafu'r (Elevate) man a effeithwyd yn uwch na lefel y galon er mwyn gostwng chwyddo, yn enwedig wrth eistedd neu orwedd. Gallwch roi'r man yr effeithir arno ar glustogau i'w dyrchafu os bydd yn briodol.

Osgoi 'HARM' (Niwed)

Ar gyfer y 72 awr gyntaf dylech osgoi niwed. Mae hyn yn golygu y dylech osgoi

- **Gwres (HEAT)** - fel baddonau poeth, sawnau, neu becynnau gwres (cymhwyso swm rheoledig o wres i cymalau yr effeithir arnynt)
- **Alcohol** - bydd hyn yn cynyddu gwaedu a chwyddo, ac yn lleihau iachau
- **Rhedeg** - neu unrhyw ymarfer arall a allai achosi mwy o ddifrod, a
- **Tylino (Massage)**- a all gynyddu gwaedu a chwyddo.

Gallwch leddfu unrhyw boen trwy gymryd cyffuriau lleddfu poen dros y cownter, megis parasetamol *

Amser adfer

Yn dilyn ysigiad, neu straen, yr amser y bydd yn cymryd i chi adferl yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw'r anaf.

Ar ôl ysigiad pen-glin, gan ddibynnu ar ba mor ddifrifol yw eich anaf, byddwch yn ôl pob tebyg yn gallu cerdded un neu ddwy wythnos ar ôl yr anaf. Efallai y byddwch yn gallu defnyddio eich pen-glin yn llawn ar ôl 6-8 wythnos ac mae'n debyg y byddwch yn gallu dychwelyd i weithgareddau chwaraeon ar ôl 8-12 wythnos.

Cofiwch

- Os nad yw hi'n ymddangos bod eich pen-glin yn gwella gnewch apwyntiad gyda'ch meddyg.
- Dychwelwch unrhyw faglau / ffyn i'r Adran Achosion Damweiniau Brys pan ydych yn gallu cerdded hebddynt fel y gall y rhain gael eu defnyddio gan bobl eraill sydd eu hangen.

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth sydd yn berthnasol i'r claf os gwelwch yn dda e.e. apwyntiadau pellach neu gyngor ôl-ofal.

***Cyngor ar leddfu poen**

Mae hi'n debyg y cawsoch chi rywbeth i leddfu poen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os daw hyn i ben, a bod angen poen laddwr pellach arnoch chi, fe allwch chi siarad â fferyllydd am gyngor. Gallwch brynu rhai poen laddwyr cyffredin dros y cownter, er enghraifft parasetamol neu ibuproffen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob tro os byddwch yn cymryd y rhain, a gofynnwch am gyngor gan y fferyllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis

Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydymru.wales.nhs.uk

Last Checked: 10.09.15

Review date: October 2016