

GWYBODAETH I'R CLAF – BYS MORTHWYL

Beth yw bys morthwyl?

Digwydd bys morthwyl pan fydd y tendon sy'n sythu cymal blaen eich bys wedi ei rwygo. Mae hyn yn golygu bod blaen eich bys yn awr yn llipa ac nad ydych yn gallu ei sythu yn iawn.

Triniaeth

Rydych wedi cael sblint i gadw'r cymal yn syth tra byddwch yn defnyddio eich llaw. Os oes angen i chi ei dynnu, er enghraifft i olchi eich bys, yna mae'n rhaid i chi gadw'r bys yn syth a pheidio â gadael iddo blygu neu ystwytho.

Beth ddylech chi ei wneud:

- Cadwch eich llaw i fyny a cheisio ymarfer yr holl gymalau ac eithrio'r un yn y sblint
- Gwisgwch y sblint drwy'r amser a sicrhau ei fod yn ffitio'n iawn
- Sicrhewch eich bod wedi cael apwyntiad ar gyfer y clinig

Yr hyn na ddylech ei wneud:

- Plygu cymal pen blaen eich bys o gwbl
- Gwisgo unrhyw fodrwyau ar eich llaw nes bydd y bys wedi gwella fel nad ydych yn cael problemau gyda chylchrediad eich gwaed

Glanhau eich bys a'r sblint

Mae'n rhaid i'r bys yn y sblint gael ei gadw'n lân ac yn sych bob amser. Os bydd y croen yn mynd yn wlyb y tu mewn i'r sblint, bydd yn troi'n ddolurus iawn.

Mae'n bwysig golchi eich bys a'r sblint o leiaf unwaith y dydd, gan ddilyn y cyfarwyddiadau hyn:

- Cadwch eich bys yn fflat ar y bwrdd, torrwch y strapiau, a llithrwch y sblint oddi ar eich bys
- Golchwch a sychwch eich bys a'r sblint gan ddefnyddio sebon a dŵr. Cadwch gymal pen eich bys yn syth bob amser drwy gadw eich bys yn fflat ar y bwrdd. Efallai y byddwch yn ei chael yn haws os bydd rhywun yn eich helpu i wneud hyn bob dydd, gan y bydd unrhyw symudiad i ben y bys yn achosi oedi yn iachâd y tendon a gall hyd yn oed achosi niwed parhaol.
- Llithrwch y sblint yn ôl dros y bys, gan gadw'r bys yn syth o hyd.
- Adnewyddwch y strapiau – dylai'r rhain gwmpasu canol y sblint ond ni ddylai orchuddio cymal canol y bys.

Pa mor hir fydd hi'n cymryd i wella?

Dylai wella o fewn 6-8 wythnos a dylech fod yn gallu defnyddio eich bys fel arfer. Efallai cewch eich cynghori i wisgo'r sblint dros nos am ychydig o wythnosau rhagor. Gall gymryd sawl mis i adennill defnydd llawn. Mae cochni, chwyddo a thynnerwch o'r croen o gwmpas pen y bys yn gyffredin am dri neu bedwar mis ar ôl anaf, ond fel arfer bydd yn setlo yn y pen draw. Efallai bydd gyda chi lwmp bach ar ben y cymal a rhywfaint o golled yn y gallu i sythu'r cymal yn llwyr (nid yw hi byth mewn gwirionedd yn mynd yn ol i'r hyn a fuodd hi). Fodd bynnag, yn gyffredinol dylai'r bys weithio'n dda.

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

Dylech chi gael eich gweld mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys mewn _____ diwrnod

Dylech chi drefnu gweld eich meddyg teulu mewn _____ diwrnod



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