
Anaf i'r Pigwrn/Ffêr

Ar gyfer ysigiad neu straen cyhyrol, cofiwch therapi PRICE:

- Amddiffyn (**P**rotection)
- Gorffwys (**R**est)
- Iâ/Rhew (**I**ce)
- Cywasgu (**C**ompress)
- Codi (**E**levate)

ac osgoi HARM - Gwres (**H**eat), **A**lcohol, Rhedeg (**R**unning) a Thyfino (**M**assage) am y 48-72 awr gyntaf wedi'r anaf.

Cymerwch dabledi fel ibuprofen neu *barasetamol i leddfu'r boen.

Efallai y cewch rwymyn tiwb elastig i gynnal eich pigwrn/ffêr a dylai helpu i leddfu'r boen a'i rwystro rhag chwyddo ymhellach. Dylech dynnu'r rhwymyn yn y nos wrth fynd i'r gwely a'i ailosod yn y bore cyn i chi godi.

Gorffwyswch cymaint ag y gallwch gyda'ch troed wedi'i chodi ar lefel uwch na'ch cluniau.

Defnyddiwch becyn iâ/rhew, drwy lapio cwdyn o bys wedi rhewi mewn lliain sychu llestri, am 5 munud bob awr neu ddwy yn ystod y 24 awr gyntaf.

Gall gymryd sawl wythnos i'ch pigwrn/ffêr wella.

Mae'n bosibl y gall ffisiotherapi helpu – bydd ymarfer eich pigwrn/ffêr yn ysgafn yn atal eich cymalau rhag mynd yn anystwyth. Trowch eich troed mewn cylch yn ofalus i'r ddau gyfeiriad, a thynnwch fysedd eich traed i fyny tuag atoch, yna'u symud i ffwrdd oddi wrthyich, sawl gwaith y dydd.

Os bydd gennych ddiffyg teimlad, neu os na allwch symud bysedd eich traed, tynnwch y rhwymyn ac ewch yn ôl i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys.

Os bydd gennych unrhyw bryderon pellach, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

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 fferylllydd 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 fferylllydd 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

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.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