
Gwybodaeth i'r Claf - Briwiau ar flaen y Tibia

Yr enw ar y clwyf sydd ar eich coes yw rhwygiad cyn-tibial (h.y. asgwrn crimog) . Nid yw ef yr un fath â thoriad syml ac mae'n debyg y bydd yn cymryd sawl wythnos i wella.

Beth yw rhwygiad?

Rhwyg neu hollt yn y croen yw rhwygiad a achosir yn aml gan drawma swrth, neu endoriad yn y croen a achosir gan wrthrych miniog, megis cyllell neu wydr wedi'i dorri.

Pam y digwyddodd?

Mae'n arferol i'r croen ar flaen y crimogau fynd yn eithaf tenau a bregus yn enwedig wrth i chi fynd yn hŷn. Gall fynd yn waeth oherwydd defnydd hirdymor o feddyginiaeth steroid. Gan fod y croen mor fregus gall gnoc bach ar y grimog, megis gyda throli siopa neu wrth gwympo yn y cartref, rhwygo'r croen. Gelwir hyn fel arfer yn rhwygiad cyn-tibial.

Triniaeth

Fel arfer, mae'r croen gyda mathau hyn o rwygiadau yn rhy denau am bwythau cyffredin, felly mae'n bosib bod dresin arbennig neu steristrips wedi cael eu defnyddio.

Mae eich coes wedi cael ei rhwymo o fysedd eich traed at eich pen-glin i wneud yn siŵr bod cylchrediad da o gylch eich coes a fydd o gymorth i'r rhwygiad wella.

Dylech chi:

- Gadw'r rhwymyn am eich coes tan eich ymweliad nesaf â ni neu â'ch meddyg teulu
- Gerdded o amgylch fel arfer
- Gadw'ch troed yn uwch na'ch clun tra byddwch yn eistedd
- Cymryd tabledi fel * Parasetamol i leddfu'r boen

Dylech beidio â:

- Gwlychu eich dresin/rhwymyn
- Sefyll yn llonydd, felly peidiwch â gwneud pethau fel golchi llestri neu smwddio nes bod eich toriad yn well
- Thynnu'r dresin/rhwymyn

Pethau i edrych amdanynt:

Mae angen i chi sylwi ar y canlynol rhag ofn haint

- Mae eich coes yn gwaedu llawer, gan wneud y rhwymyn yn wlyb iawn
- Mae rhan isaf eich coes yn chwyddo
- Cynnydd mewn poen neu gochni
- Twymyn neu deimlad cyffredinol o fod yn sâl

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

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