

Gwybodaeth i'r Claf - Problemau Ysgwydd

Beth sy'n achosi problemau/poen ysgwydd?

Mae yna nifer o resymau pam y gallech fod yn cael problemau/poen ysgwydd, sy'n cynnwys:

- osgo gwael
- osteoarthritis yng ngymal yr ysgwydd
- asgwrn wedi'i dorri, fel torri asgwrn yr hwmerws neu bont yr ysgwydd.
- anhwylder ysgwydd

Dylai'r cyngor canlynol helpu:

CYFYNGU AR WEITHGAREDDAU A GORFFWYS - Peidiwch â gwneud unrhyw weithgareddau sy'n cynyddu'r boen. Gorffwyswch eich braich mewn lle sydd yn rhoi'r rhyddhad mwyaf i chi. Gallai hyn fod gyda'ch braich ar draws eich arffed a'i chynnal oddi tano gan glustog neu efallai os ydych ar eich gorwedd, ar draws eich brest ar obennydd. Yn dibynnu ar yr hyn sy'n achosi eich poen ysgwydd, efallai y bydd angen i chi osgoi gweithgareddau neu symudiadau a all wneud eich symptomau yn waeth. Ceisiwch osgoi symudiadau sydd fwyaf poenus ond dylech barhau i ddefnyddio eich ysgwydd ar gyfer gweithgareddau eraill lle bo hynny'n bosibl.

CYMORTH - Efallai eich bod wedi cael sling neu 'coler a llawes' i'w ddefnyddio. Mae rhai pobl yn gweld y rhain yn anghyfforddus o amgylch eu gwddf. Efallai y byddwch yn ei chael yn well i'w ddefnyddio pan fyddwch yn cerdded o gwmpas a'i dynnu ef pan fyddwch yn eistedd neu'n gorwedd ac yn ei orffwys fel awgrymwyd uchod.

YMARFER - Os oes gennych boen ysgwydd, mae'n bwysig i gadw cymal eich ysgwydd yn symud drwy wneud ymarfer ysgafn, rheolaidd. Gall peidio â defnyddio eich ysgwydd achosi i'ch cyhyrau wastraffi a gall wneud unrhyw anystwythder yn waeth byth. Felly, os oes modd, dylech barhau i ddefnyddio eich ysgwydd fel arfer. Os yw eich ysgwydd yn anystwyth iawn, gall ymarfer corff fod yn boenus. Gall eich meddyg teulu neu ffisiotherapydd rhoi rhai ymarferion i chi y gallwch eu gwneud heb beri niwed pellach i'ch ysgwydd.

Gellir defnyddio *poenladdwyr i leddfu poen hefyd.

Cyngor Pellach / Cyfarwyddiadau

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth benodol i gleifion e.e. apwyntiadau dilynol neu gyngor 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.galwiechdcymru.wales.nhs.uk