

Ysigo a straenio

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych chi'n dioddef o ysigo neu straenio. Mae hefyd yn dweud wrthy ch pryd y dylech boeni a cheisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw ysigo?** Ystyr *ysigo* ("sprain") yw anafu ligamentau ac yn aml bydd yn effeithio ar y bys bawd, yr arddwrn, y pigwrn a'r pen-glin. Mae symptomau cyffredin ysigo'n cynnwys poen o amgylch y cymalau, chwyddo, dolur a methu â defnyddio'n cymal yn normal. Yn aml ceir chwyddo bron yn syth, tra y gallai cleisio ddod nes ymlaen.
- **Beth yw straenio?** Achosir *straenio'r cyhyrau* gan or-ymestyn neu rwygo ffibrau'r cyhyrau ac maen nhw'n gyffredin yn y coesau a rhan isaf y cefn – yn enwedig ymhlith pobl nad ydynt yn heini neu nad ydynt yn defnyddio technegau chwaraeon da. Mae straenio'r cyhyrau fel arfer yn arwain at boen a chwyddo, cleisio a llai o ddefnydd o'r coes/braich.
- **Pa mor gyffredin mae'r rhain?** Mae ysigo a straenio'n gyffredin, ond yn aml nid yw pobl yn adrodd amdanynt. Ysigo'r pigwrn sydd fwyaf cyffredin, sy'n digwydd yn aml wrth wneud chwaraeon, ac yn achosi 1 i 1.5 miliwn o ymweliadau ag adrannau damweiniau ac achosion brys yn y DU bob blwyddyn.
- **Beth sy'n cynyddu'r risg o ddioddef o ysigo neu straenio?** Mae mwy o risg o ddioddef o ysigo neu straenio os nad ydych yn twymo'n ddigonol wrth wneud chwaraeon, neu os ydych yn ymarfer corff pan rydych wedi blino.

Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Am ba hyd fydd y symptomau'n para?** Mae'r rhan fwyaf o achosion o ysigo a straenio'n gwella ar eu pen eu hun, fel arfer o fewn chwech i wyth wythnos, gan ddibynnu ble mae'r anaf a pha mor ddifrifol mae hyn. Mae hyn yn wahanol i dorri asgwrn – sydd fel arfer yn gofyn am archwiliad a thriniaeth feddygol. Cewch wybod nes ymlaen yn y daflen hon am ba symptomau ddylai awgrymu ei bod hi'n bryd i geisio cyngor meddygol.
- ✓ **Pryd fydda i'n ffit eto?** Rydych yn debygol o allu ailgychwyn ar eich gweithgareddau chwaraeon llawn ar ôl tua 12 wythnos. Ond gall fod angen sawl mis i rai anafiadau difrifol o gyhyrau mawr wella.
- ✓ **A fydd angen unrhyw o brofion arna i?** Yn y rhan fwyaf o achosion o ysigo a straenio, nid fyddai angen pelydr-x na sganiau fel arfer.

Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 9 (fersiwn 1.0.1.)

Beth alla i ei wneud i wneud pethau'n well – nawr ac yn y dyfodol?

- ✓ **Triniaeth gychwynnol anafiadau fyddai:** diogelu'r goes/fraich dan sylw, ei gorffwys, defnyddio iâ a rhwymynnau cywasgu, a chodi'r fraich/goes. Dylech osgoi gwres, alcohol, rhedeg (neu unrhyw fath arall o ymarfer corff) a thylino yn y 72 awr cyntaf ar ôl cael anaf.
- ✓ **Ymarferion ar gyfer ysigo** Yn achos ysigo, symudwch eich coes/braich mewn pob cyfeiriad posibl (cyn gynted ag y bydd y boen yn caniatáu hyn) er mwyn cynyddu a chynnal hyblygrwydd. Dylech osgoi stopio symud y rhan o'r corff sydd wedi'i heffeithio – ac eithrio ysigo difrifol i'r pigwrn, pan all peidio â'i symud olygu gwellhad cyflymach.
- ✓ **Dylech orffwys straen** Ond, ar gyfer achosion o straenio, mae'n syniad da cadw'r cyhyr yn llonydd am ychydig ddiwrnodau ar ôl yr anaf cyn dechrau ei symud eto. Gwnewch ymestyniadau ac ymarferion cryfhau ysgafn a gwisgwch esgidiau priodol yn y cartref, y gwaith, ac wrth wneud chwaraeon.
- ✓ **Lladd poen** Mae cyffuriau ac eli lladd poen ar gael yn eang dros y cownter a gellir eu defnyddio i leddfu poen a lleihau chwyddo. Os bydd angen help arnoch siaradwch â'ch fferylllydd.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Ceisiwch ragor o gyngor meddygol os ydych wedi dioddef o ysigo neu straenio difrifol a allai awgrymu bod asgwrn wedi torri neu fod cymal wedi dod o'i le, os na allwch reoli'r boen gyda meddyginiaethau dros y cownter, neu os nad yw'r ysigo neu'r straenio'n gwella yn ôl y disgwyl. Mae symptomau ac arwyddion rhybudd yn cynnwys:

- **Difrifoldeb** Mae'ch poen yn ddifrifol ac nid oes modd ei rheoli gyda meddyginiaethau dros y cownter.
- **Hyd** Nid yw'ch symptomau'n dechrau gwella ar ôl tri neu bedwar diwrnod o hunan-driniaeth.
- **Cerdded** Allwch chi ddim cerdded oherwydd eich anaf, neu os nad yw'r goes yn gallu dal y straen ac mae'n gwneud i chi gerdded yn ansefydlog.
- **Anffurfiad** Mae'r rhan o'r corff dan sylw wedi anffurfio, neu mae'n lympiog.
- **Symud** Allwch chi ddim symud y cymal dan sylw.
- **Colli teimlad** Mae'r croen dros yr ardal dan sylw yn colli teimlad.
- **Cleisio a chwyddo** Rydych yn sylwi mwy na dim ond mân-gleisio a chwyddo.

Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 9 (fersiwn 1.0.1.)

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/conditions/sprains/pages/introduction.aspx>) neu wefan **Dewis Doeth** (www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) am ragor o wybodaeth am sut i drin ac atal ysigo a straenio. Cofiwch y gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu a rheoli'ch symptomau.

