Hwb Llawfeddygol Ysbyty Llandochau
Surgical Hub @Llandough

Gwybodaeth wrth Ryddhau Cleifion ar ôl Eminectomi TMJ

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Poen a chwydd:

- Gallwch ddisgwyl poen gymedrol a chwydd am 3-7 diwrnod, a bydd yn cyrraedd uchafbwynt rhwng 48-72 awr.
- Cymerwch analgesia ar bresgripsiwn yn rheolaidd.
- Efallai y byddwch yn canfod fod rhoi pecynnau iâ ar yr ardal yn helpu gyda phoen a chwydd.

Ymarferion y genau:

Dechreuwch wneud ymarferion ysgafn i'r genau 24–48 awr ar ôl y llawdriniaeth (oni bai eich bod wedi cael cyngor gwahanol). Mae'r rhain yn hanfodol er mwyn cael canlyniad da.

Dylid osgoi:

- Agor eich ceg yn llydan (dylyfu gên, cymryd brathiadau mawr) am 2-3 wythnos.
- Cnoi gormodol am 2-3 wythnos.

Deiet:

Dilynwch ddeiet bwydydd meddal am 2-4 wythnos

Bwydydd a awgrymir:

Iogwrt, cawl, tatws stwnsh, wyau wedi'u sgramblo, pasta.

Dylid osgoi:

Bwydydd caled, crensiog neu fwydydd y mae angen cnoi llawer arnynt (e.e. cnau, stêc, bara crystiog).

Gofal clwyfau:

Cadwch endoriadau'n lân ac yn sych.

Pwythau:

Defnyddir pwythau amsugnadwy a glud croen; bydd y rhain yn cwympo allan ar eu pen eu hunain.
Byddwch yn cael gwybod os oes gennych bwythau y bydd angen eu tynnu.

Dylid osgoi:

Cyffwrdd â'r clwyf yn ddiangen.
Gallwch olchi eich gwallt yn ofalus ar ôl 48 awr (ac osgoi endoriadau).

Bod yn ymwybodol o nerfau'r wyneb:

Gall gwendid dros dro ddigwydd a pheri i chi gael anhawster wrth godi ael neu gau eich llygad.
Fel arfer, mae hyn yn datrys ei hun o fewn 3-6 mis.
Ceisiwch gyngor meddygol os bydd y gwendid yn barhaus neu'n gwaethygu ar unrhyw adeg.
Os byddwch yn cael trafferth cau eich llygad:

- Rhowch dâp meddygol meddal drosti yn ystod y nos (e.e. micropore – ar gael o fferyllfeydd).
- Rhowch ddiferion iro'r llygaid yn rheolaidd i atal eich llygad rhag sychu.
- Rhowch eli iro gyda'r nos.

Symptomau'n ymwneud â'r glust:

Efallai y byddwch yn teimlo bod eich clust yn llawn ac yn profi anghysur clyw ysgafn.

Gall hyn bara am ychydig wythnosau.

Osgowch roi unrhyw beth i mewn i diwb y glust.

Ffoniwch dîm yr Ên a'r Wyneb/ewch i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys os oes gennych:

- **Fwy o chwydd neu boen ar ôl y gwella cychwynnol.**
- **Arwyddion o dwymyn neu haint.**
- **Gwaedu parhaus:**
- **Stiffrwydd sy'n gwaethygu yn y genau/yn gallu agor llai ar y geg.**
- **Gwendid yn nerfau'r wyneb sydd ddim yn gwella nac yn gwaethygu.**
- **Newidiadau i'ch brathiad (e.e. gorfrathiad/isfrathiad newydd).**

Cyfarwyddiadau dilynol:

Bydd eich apwyntiad dilynol ymhen 4-6 wythnos.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL0Zkwya_9eK9dUJbeyARqIxupd8i53EbJ

https://www.facialpalsy.org.uk/support/patient-guides/how-to-tape-eye-closed-adults/

Rhifau cyswllt allweddol:

Ysbyty Deintyddol y Brifysgol:

Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 5pm - **02921 842416**

Ar ôl 5pm neu ar benwythnosau/gwyliau banc - Ffoniwch switsfwrdd yr ysbyty ar **02920 747747** a gofynnwch am y '**Deintydd Preswyl Llawfeddygaeth y Geg ar-alwad'**

Hwb Llawfeddygol (Dydd Llun – Dydd Gwener 7 am – 7pm):

Hwb Llawfeddygol (Llawr Cyntaf) - **02921 826510**

Hwb Llawfeddygol (Llawr Gwaelod) - **02921 826348**

Eich Meddyg Teulu neu 111