

Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl

Triniaeth Gwythiennau Chwyddedig

Bydd gofyn i chi gerdded am 15 munud ar ôl y llawdriniaeth. Mae hyn er mwyn lleihau'r risg o ddatblygu thrombosis gwythiennau dwfn (DVT).

Ôl-ofal:

- **Rhwymynnau/gorchuddion:**
 - Cadwch eich rhwymyn ymlaen am **48 awr**, ac ar ôl hynny, tynnwch ef, sychwch y goes a rhowch hosan gywasgu sych hyd at y glun yn ei le (rhoddir yr hosanau i chi).
- **Hosanau cywasgu:**
 - Gwisgwch ddydd a nos am **7** diwrnod
 - Yna yn ystod y dydd yn unig am **7** diwrnod
 - Byddwch yn cael pâr sbâr o hosanau (golchi a gwisgo).
- Os ydych chi mewn poen, gallwch chi gymryd paracetamol neu roi gel ibuprofen dros y gwythiennau sydd wedi'u trin.

Pethau i'w hosgoi:

- **Gweithgareddau sy'n eich gwneud chi'n boeth neu'n chwyslyd** (e.e. rhedeg) am 1 mis.
- Mae nofio yn iawn ond rhaid i chi wisgo'ch hosanau.
- **Gyrru** am 48 awr ar ôl eich triniaeth.
 - Ar ôl hyn gallwch aildddechrau gyrru pan allwch stopio mewn argyfwng heb boen.
- **Hedfan** am 4-6 wythnos ar ôl y driniaeth.
- **Eistedd am gyfnodau hir.**
- **Ar gyfer rhwygiadau:** NI DDYLECH gael bath/cawod am 48 awr ar ôl y driniaeth. NI DDYLECH nofio nes bod y clwyfau wedi gwella.

Ymarferion:

- Dychwelwch i weithgareddau dyddiol arferol, gan symud cymaint â phosibl.
- Gwnewch o leiaf 5 munud o gerdded bob awr rydych chi'n effro am fis.

Teneuwyr gwaed:

- **Parhewch â'ch meddyginiaeth teneuo gwaed**, oni bai eich bod yn cael cyfarwyddyd penodol fel arall.
- Os ydych chi mewn mwy o berygl o gael DVT, gall eich llawfeddyg hefyd ddarparu pigiadau teneuo gwaed am gyfnod penodol.

Arwyddion y gallech eu gweld:

- Mae **cleisio** yn normal – fel arfer mae'n setlo o fewn pythefnos.
- Weithiau gwelir **staenio** ar hyd y wythïen (risg a drafodwyd gyda chi cyn eich triniaeth) – fel arfer mae'n pylu dros ychydig wythnosau i chwe mis.
- Mae **lympiau** dros y gwythiennau yn normal – fel arfer mae'n setlo ar ôl ychydig wythnosau i fisoedd.

Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl

Triniaeth Gwythiennau Chwyddedig

Arwyddion y gallech eu gweld (parhad)...

- **Fflebitis** – llid yn y gwythiennau sydd wedi'u trin, sy'n hunan-gyfyngol yn y rhan fwyaf o achosion.
- **Darnau o groen sy'n ddideimlad/cosi** – mae risg fach o niwed i nerfau cyfagos. Mae hyn fel arfer yn gwella gydag amser.
- **Ailymddangosiad** – mae siawns y gall gwythiennau chwyddedig ailymddangos ar ôl peth amser, hyd yn oed ar ôl triniaeth.

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, 111/yr Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys os oes gennych:

- **Arwyddion o haint** – mannau tyner, coch, crawnllyd o amgylch clwyfau a allai olygu bod angen gwrthfotigau.
- **Gwaedu** o unrhyw le neu gleisio gormodol.
 - Stopiwch gymryd meddyginiaeth teneuo gwaed nes i chi siarad â meddyg ar yr un diwrnod.
- **Arwyddion o thrombosis gwythiennau dwfn (DVT)** - cyhyr croth y goes/coes poenus, poeth, chwyddedig sy'n achosi poen wrth gerdded.
 - Mae'r siawns o hyn ar ôl llawdriniaeth yn fach ond gall ddigwydd.

Gallwch ddychwelyd i'r gwaith y diwrnod canlynol, ar yr amod nad ydych chi'n eistedd am gyfnodau hir nac yn gwneud gwaith corfforol iawn – efallai y bydd angen dyletswyddau wedi'u haddasu neu amser i ffwrdd arnoch os nad yw hyn yn bosibl.

Gwybodaeth ychwanegol:

- [Gwythiennau chwyddedig - GIG](#)

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:



Eich Meddyg Teulu neu 111

Hwb Llawfeddygol (7am-7pm Llun-Gwener):

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

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



Hwb Llawfeddygol
Ysbyty Llandochau
Surgical Hub
@Llandough



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board