



Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl Llawdriniaeth i'r Llaw/Arddwrn



Ôl-ofal:

- Cynghorir gorffwys am weddill y dydd.
- Cadwch eich llaw yn uchel, naill ai mewn sling neu wedi'i ddal i fyny ar obennydd am 3-4 diwrnod ar ôl y llawdriniaeth. Bydd hyn yn helpu i leihau chwyddo a phoen.
- Gallwch hefyd gymryd cyffuriau lleddfu poen cyffredin (e.e. Paracetamol).

Pethau i'w hosgoi:

- Gwisgo gemwaith neu ddillad ar y llaw a gafodd y llawdriniaeth, gan y gallai hyn gyfyngu ar gylchrediad.
- Peidiwch â thynnu'r dresin na'r cast – oni bai y dywedir fel arall.
 - Peidiwch â'u gwlychu, a pheidiwch â gwrthrychau i lawr y tu mewn i'r cast.
- Gyrru, symudiadau gormodol neu godi pwysau trwm – nes bydd eich llawfeddyg neu therapydd llaw yn rhoi cyngor.

Eich dresin:

- Cadwch y dresin yn lân ac yn sych, i sicrhau bod y clwyf yn gwella'n dda ac er mwyn atal haint. Gallwch wisgo maneg os oes angen.
- Byddwch yn cael cyngor ynghylch sut a phryd y bydd eich rhwymynnau +/- pwythau yn cael eu tynnu.

Cysylltwch ag adran cleifion allanol CAVOC neu'r Hwb Llawfeddygol os sylwch ar y canlynol:

- Gwiriwch eich cylchrediad – os ydych chi'n profi unrhyw afliwio yn eich llaw, poen cynyddol neu oerfel gormodol sy'n parhau.
- Arwyddion o haint – fel tymheredd uwch, gwaedu, chwydd, cochni, rhedlif neu boen o'r clwyf.

Ymarferion (oni bai y cyfarwyddir yn wahanol):

- Symudwch eich bysedd, yn ysgafn ac yn aml, i atal anystwythder a lleihau chwyddo.
- Gall hyn fod yn boenus ond dylai leddfu'n raddol.
- Parhewch â'r ymarferion hyn nes i chi gael eich gweld yn y clinig.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.bssh.ac.uk/patients/conditions/hand_disorders

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon, gallwch gysylltu
â'r canlynol:

Adran Cleifion Allanol CAVOC (8am-5pm): **02921 825043**

Ward CAVOC (24 awr): **02921 826186**

Hwb Llawfeddygol (Llawr Cyntaf, 7am-7pm Llun-
Gwener) – **02921 826510**

Hwb Llawfeddygol (Llawr Gwaelod, 7am-7pm Llun-
Gwener) – **02921 826348**

Cyfarwyddiadau dilynol:

- ☐ Tynnwch eich rhwymyn gartref ar

- ☐ Dychwelwch i Glinig Llaw CAVOC ar

- ☐ Dychwelwch i'r Clinig Trawma yn
Ysbyty Athrofaol Cymru ar
