



triniaeth i symbylu'r nerf sacrol yn barhaol

Ôl-ofal:

- Efallai y byddwch chi'n teimlo goglais neu bylsio o amgylch yr anws, na ddylai fod yn anghyfforddus, a gellir ei reoli gyda paracetamol os oes anghysur ysgafn.
- Cadwch eich gorchuddion yn lân ac yn sych am 48 awr.

Pethau i'w hosgoi:

- **Ymolchi:** gallwch gael cawod ar ôl 48 awr ar ôl i chi dynnu'ch gorchuddion i ffwrdd. Peidiwch ag ymolchi/trochi'ch hun mewn dŵr (e.e. nofio) am bythefnos.
- **Gweithgaredd neu chwaraeon egnïol** e.e. plygu, troelli, codi, chwaraeon effaith uchel/cyswllt am 6 wythnos.
- **Deifio sgwba islaw 10m** neu ddefnyddio **siambrau hyperbarig**.
- **Sganiau MRI** – mae eich dyfais yn gydnaws ag MRI ond trafodwch bob amser gyda'ch radiograffydd yn gyntaf.
- **Triniaethau meddygol sy'n cynnwys haearn serio** – dywedwch wrth unrhyw feddyg sy'n eich trin bod gennych system SNS mewn lle. Byddwch yn cael cerdyn i'w gario.

Dylech chi:

- Droï eich symbylydd i lawr wrth yrru neu weithredu peiriannau trwm.
- Parhau â gweithgarwch rhywiol fel arfer.

Cysylltwch â Thîm Iechyd y Pelfis (neu'ch Meddyg Teulu/111) os byddwch yn sylwi ar:

- Arwyddion o haint (tymheredd, chwydd, cochni, rhedlif)
- Cleisio neu waedu o amgylch eich clwyf.
- Poen dros y clwyf.
- Problemau wrth wagio'ch pledren – poen, llosgi, brys, amllder, gwagio anghyflawn.
- Methiant batri, camweithrediad y ddyfais neu wifren yn torri/mudo.

Noder: Mae Tîm Iechyd y Pelfis yn wasanaeth ar ddiwrnodau gwaith, y gallwch eu ffonio a gadael neges llais iddynt - byddant yn brysennu galwadau bob dydd lau ac yn dychwelyd eich galwad.

Ystyriaethau hirdymor:

- **Symptomau parhaus neu ailadroddus** – cysylltwch â Thîm Iechyd y Pelfis fel y gallant lunio'r rhaglen orau i chi.
- **Poen** – gellir helpu hyn drwy ostwng lefelau neu addasu'r rhaglen. Os oes poen sydyn, ceisiwch ddiffodd y ddyfais.



Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Tîm Iechyd y Pelfis (8am-4pm Dydd Llun – Dydd Gwener): 02921 846541

Hwb Llawfeddygol (Llawr Cyntaf, 7am-7pm Dydd Llun-Dydd Gwener):

02921 826510 neu 02921 826348

Eich Meddyg Teulu

111 ar gyfer gwasanaethau meddyg teulu y tu allan i oriau neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys