



Gwybodaeth wrth Ryddhau Cleifion ar ôl triniaeth TMF Arthrocentesis



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:

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

Dylid osgoi:

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

Gofal clwyfau:

Cadwch endoriadau'n lân ac yn sych.

Dylid osgoi:

Cyffwrdd â'r clwyf yn ddiangen.

Gallwch olchi'ch gwallt yn ysgafn ar ôl 48 awr (ac osgoi endoriadau).

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:

- Mwy 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 (yn ei chael hi'n anodd cau'r llygad, anhawster wrth godi ael).
- 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_9eK9dUJbeyARqIxpud8i53EbJ

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): **02921 826510** neu **02921 826348**

Eich Meddyg Teulu neu 111