Toriadau nad ydynt yn rhai cymhleth

Dyddiad cyhoeddi: Chwefror 2016

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer pobl sydd wedi cael toriadau nad ydynt yn gymhleth. Mae sawl gwahanol fath o doriadau asgwrn ac felly mae sawl opsiwn gwahanol ar gyfer triniaeth. Fel arfer, caiff toriadau nad ydynt yn rhai cymhleth eu rheoli mewn ysbyty lleol yn hytrach na chanolfan arbenigol. Mae canllaw NICE yn cynnig cyngor ynghylch sut y dylid rheoli toriadau nad ydynt yn rhai cymhleth. Nid yw'n cwmpasu pob math o doriadau nad ydynt yn rhai cymhleth na phob agwedd ar ofal. Ond mae'n rhoi cyngor lle y bo'r angen. Nid yw'n cwmpasu achosion o dynnu esgyrn o'u lle, toriadau cymhleth y mae angen eu rheoli mewn canolfan arbenigol fel arfer, toriadau i'r penglog, toriadau i'r glun nac anafiadau i'r asgwrn cefn. Ceir gwybodaeth am y cyngor rydym wedi'i lunio yn y meysydd hyn yn canllawiau eraill NICE.

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain cynnwys meddygon brys, llawfeddygon, nyrsys arbenigol, pobl sy'n cymryd profion pelydr-X a sganiau (radiograffyddion), pobl sy'n cynghori ar ymarfer corff a symudiad (ffisiotherapyddion) a phobl sy'n helpu cleifion i adennill eu hannibyniaeth (therapyddion galwedigaethol).

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal drafod eich anaf â chi. Dylai egluro unrhyw brofion, triniaethau neu gymorth y dylid eu cynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. Efallai y bydd eich rhiant neu ofalwr yn eich helpu i wneud penderfyniadau, gan ddibynnu ar eich oedran. Mae rhestr o gwestiynau i'ch helpu i siarad â'ch tîm gofal.

Mae NICE hefyd wedi llunio gwybodaeth ar gyfer y cyhoedd am beth y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Efallai na fydd rhai o'r triniaethau neu'r gofal sy'n cael eu disgrifio yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.

Lleddfu poen

Os ydych wedi torri asgwrn, dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i benderfynu pa fath o boenladdwr allai fod orau i chi. Dylech gael archwiliadau rheolaidd er mwyn sicrhau bod y dulliau a ddefnyddir i leddfu eich poen yn ddigonol a'ch bod yn dal yn gyfforddus.

Oedolion (16 oed neu drosodd)

Os ydych yn 16 oed neu drosodd a bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o'r farn eich bod wedi torri asgwrn mawr yn eich coes neu fraich, dylid cynnig y canlynol i chi:

- paracetamol ar gyfer poen ysgafn
- paracetamol a codeine ar gyfer poen cymedrig

- paracetamol drwy bigiad neu beiriant diferu (yn uniongyrchol i mewn i wythïen drwy diwb a nodwydd), gyda morffin, yn ôl yr angen, ar gyfer poen difrifol.

Gellir rhoi math o boenladdwr o'r enw cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd i chi hefyd (er enghraifft, ibuprofen). Fodd bynnag, nid yw'r rhain yn addas i bawb; mae pobl fregus neu bobl hŷn yn wynebu risg uwch o ddatblygu problemau (fel wlserau stumog a phroblemau â'r arennau) gyda chyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hefyd gymryd gofal wrth roi morffin i'r bobl hyn oherwydd pryderon ynghylch sgîl-effeithiau fel rhwymedd, dryswch a theimlo'n gysglyd.

Plant (o dan 16 oed)

Os bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o'r farn bod plant (o dan 16 oed) wedi torri asgwrn mawr yn eu coes neu fraich, dylent gynnig y canlynol;

- naill ai paracetamol neu ibuprofen, neu'r ddau, ar gyfer poen ysgafn i gymedrol, neu
- poenladdwr cryfach o'r enw opioid (er enghraifft, morffin) ar gyfer poen cymedrol i ddifrifol; fel arfer, caiff ei roi drwy bigiad neu beiriant diferu, ond gellir ei roi hefyd fel chwistrell i fyny'r trwyn.

Os credir y gall plentyn fod wedi torri asgwrn yn ei glun (femur), gellir merwino ei glun (gydag anaesthetig lleol) yn yr adran achosion brys.

Sblintiau

Os bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallech fod wedi torri un o'r esgyrn mawr yn eich coes (a elwir yn asgwrn hir), gallwch gael 'sblint' i gadw'r goes a niweidiwyd yn sefydlog tra byddwch yn cael eich cludo i'r ysbyty. Os yw'r asgwrn wedi torri uwchben y pen-glin, gellir defnyddio'r goes arall fel sblint.

Canfod a ydych wedi torri asgwrn

Yn aml, bydd angen profion pelydr-X a sganiau i ganfod a ydych wedi torri asgwrn, a lle, a faint o niwed a wnaed.

Profion pelydr-X

Fel arfer, cynhelir profion pelydr-X er mwyn helpu i ganfod beth sydd o'i le a llunio cynllun triniaeth posibl. Os bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o'r farn eich bod wedi torri eich pen-glin neu eich pigwrn, dylent ddilyn cyfres o reolau (a elwir yn rheolau Ottowa) i benderfynu a oes angen prawf pelydr-X arnoch.

Mae'n bwysig bod pob gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n rhan o'ch gofal yn cael adroddiad terfynol unrhyw belydr-X er mwyn helpu gyda'r diagnosis a'r driniaeth. Oherwydd hyn, mae NICE wedi dweud, cyn i chi adael yr adran achosion brys, y dylai adroddiad ysgrifenedig o'ch profion pelydr-X fod ar gael i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n rhan o'ch gofal.

MRI

Ystyr toriad sgaffoid yw toriad mewn asgwrn bach ar ochr y bawd i'r arddwrn. Fel arfer, bydd yn achosi poen a chwyddo ar waelod y bawd. Gellir colli toriadau sgaffoid yn hawdd ac os na chânt eu trin, gallant achosi problemau hirdymor fel osteoarthritis. Os bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o'r farn eich bod wedi cael toriad sgaffoid, gallant gynnig math o sgan o'r enw sgan MRI i chi.

Asesiad a thriniaeth

Toriadau i flaen y fraich (toriadau radiws pellaf)

Ystyr toriadau radiws pellaf yw toriadau mewn asgwrn ym mlaen y fraich (y radiws) wrth yr arddwrn. Os ydych wedi cael y math hwn o doriad, efallai y bydd yn rhaid rhoi'r asgwrn yn ôl yn ei le; gelwir hyn yn adleoliad. Gellir gwneud hyn yn yr adran achosion brys a bydd angen i chi gael poenladdwr cryfach na nwy ac aer. Gall oedolion (16 oed neu drosodd) gael pigiad i ferwino'r fraich yn ystod y driniaeth.

Gellir tynnu'r asgwrn toredig yn ôl i'w le â llaw a'i ddal yno gyda chast plaster. Gall plant gael cast plaster o dan y penelin. Pan na all cast ddal yr asgwrn toredig yn ei le, gall fod angen llawdriniaeth er mwyn gosod gwifren yn yr asgwrn.

Os bydd angen llawdriniaeth arnoch ar gyfer toriad radiws pellaf, dylech ei chael o fewn 72 awr os bydd y toriad yn cynnwys cymal ac o fewn 7 diwrnod os nad yw'n cynnwys cymal. Bydd sut y caiff y toriad ei drwsio yn dibynnu ar ble y mae a ph'un a oes angen i chi gael llawdriniaeth adleoli.

Toriadau i ran uchaf y fraich mewn oedolion (toriadau hwmerws agosaf)

Fel arfer, ni fydd angen i chi gael llawdriniaeth ar gyfer toriad asgwrn yn rhan uchaf y fraich yn agos at yr ysgwydd (hwmerws agosaf) a achosir drwy gwympo. Weithiau, bydd angen llawdriniaeth ar gyfer rhai toriadau.

Toriadau torws mewn plant

Ystyr toriadau torws (a elwir hefyd yn doriadau crych) yw toriadau rhannol o'r esgyrn hir (yr esgyrn mawr yn y breichiau a'r coesau) mewn plant. Mae NICE wedi dweud na ddylai plant â thoriadau torws mewn asgwrn ym mlaen y fraich, sef y radiws pellaf, gael castiau caled. Dylid rhyddhau plant o'r ysbyty ar ôl i doriad torws gael ei asesu a dylid dweud wrth eu rhieni a gofalwyr na fydd angen apwyntiad arall arnynt fel arfer. Mae hyn oherwydd bod y math hwn o doriad yn gwella ohono'i hun fel arfer.

Toriadau i'r pigwrn

Os ydych wedi torri eich pigwrn, efallai y bydd angen i chi gael llawdriniaeth. Gellir gwneud hyn yr un diwrnod â'r anaf neu'r diwrnod canlynol. Weithiau, ni fydd angen i chi gael llawdriniaeth a dylech geisio rhoi cymaint o bwysau ag y gallwch ei oddef ar eich pigwrn. Os nad yw gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn siŵr bod yr asgwrn toredig yn sefydlog, dylent drefnu i chi gael archwiliad o fewn pythefnos. Os byddwch yn dal i gael problemau gyda'ch pigwrn ar ôl chwe wythnos, dylech ddychwelyd i'r ysbyty i gael archwiliad arall.

Toriadau yn asgwrn y glun (toriadau morddwydol) mewn plant

Dylid derbyn plant sydd wedi torri asgwrn yn eu clun i'r ysbyty. Bydd sut y caiff y toriad ei drin yn dibynnu ar oedran a phwysau'r plentyn. Gall triniaethau ar gyfer plant bach fod yn fath o 'dyniant' (tynnu ar y goes gan ddefnyddio pwysau a phwli). Gall hyn helpu i dynnu'r asgwrn yn ôl i'w le a lleddfu'r boen. Defnyddir platiau a rhodenni i osod toriadau yn asgwrn y glun yn eu lle mewn plant mwy (sy'n pwyso mwy na 24 cilogram).

Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n trin esgyrn sydd wedi torri yn y glun mewn plant ystyried p'un a yw'n bosibl nad anaf damweiniol ydyw.

Symud o gwmpas ar ôl llawdriniaeth ar gyfer toriad yn asgwrn y glun

Os ydych wedi cael llawdriniaeth ar gyfer math o doriad i asgwrn y glun (toriad ffemoraidd pellaf) gellir eich cynghori i ddechrau rhoi pwysau ar y goes a anafwyd ar unwaith.

Gwybodaeth a chymorth

Yn yr ysbyty

Pan fyddwch yn cyrraedd yr ysbyty, dylid gofyn i chi a fyddech yn hoffi cael aelod o'r teulu, gofalwr neu ffrind gyda chi.

Dylai staff yr ysbyty egluro'r canlynol:

- beth yw eich anafiadau
- y profion a'r triniaethau posibl, a phryd y bydd yn debygol i'r rhain gael eu cynnal.

Plant ac oedolion y gall fod angen iddynt gael cymorth ychwanegol

Os yw'r unigolyn sydd wedi'i anafu yn blentyn neu'n oedolyn y gall fod angen cymorth ychwanegol arno (er enghraifft, am fod ganddo anabledd dysgu neu ddementia), dylid dynodi aelod o staff yr ysbyty i ofalu amdano a chysylltu â'i deulu neu ofalwyr. Os yw'n bosibl, dylai rhieni a gofalwyr allu aros lle y gall yr

unigolyn sydd wedi'i anafu eu gweld. Dylai staff weithio gydag aelodau o'r teulu a gofalwyr i egluro unrhyw anafiadau a thriniaeth mewn ffordd y gall yr unigolyn sydd wedi'i anafu ei deall. Dylid cynnwys brodyr a chwiorydd unrhyw blant sydd wedi'u hanafu hefyd pan gaiff cymorth ei gynnig i'r teulu.

Cefnogaeth yn ystod triniaeth

Pan fydd cynllun triniaeth wedi'i gytuno, dylai staff yr ysbyty esbonio'r canlynol a rhoi gwybodaeth ysgrifenedig:

- pa mor hir y gall ei gymryd i chi wella o'r anafiadau yn eu barn nhw
- pryd mae'n debygol y gallwch ddychwelyd i'ch gweithgareddau arferol, a
- p'un a fyddwch yn gwella'n llwyr.

Dylent hefyd roi gwybodaeth i chi am y canlynol:

- faint o bwysau y dylech ei roi ar yr asgwrn a anafwyd
- pethau y gallwch eu gwneud i'ch helpu i wella (yn cynnwys gyda phwy y dylech gysylltu i gael rhagor o gyngor am hyn), ac
- unrhyw help y gallech ei gael yn eich cartref.

Dylent ofyn a oes gennych unrhyw gwestiynau, a dylent roi atebion gonest. Dylai staff sicrhau eu bod yn gwybod pa wybodaeth a gawsoch eisoes er mwyn osgoi unrhyw ddryswch.

Dylech gael cyfle i weld unrhyw ddarluniau o'ch anaf a gymerwyd cyn ac ar ôl y driniaeth os byddwch yn dymuno.

Yn aml, cynhelir rhai triniaethau ar gyfer esgyrn a dorrwyd pan fydd unigolyn yn effro drwy ferwino rhannau o'r corff gan ddefnyddio anaesthetig. Os byddwch wedi gwneud hyn, dylai staff gofal iechyd roi tawelwch meddwl i chi yn ystod y driniaeth.

Wrth symud i ysbyty arall

Os byddwch yn symud i ysbyty arall, dylech gael enw a manylion cyswllt yr unigolyn a oedd yn gyfrifol am eich gofal yn yr ysbyty cyntaf.

Dylech gael gwybod i ble rydych yn mynd, pam rydych yn cael eich symud a phwy fydd yn gyfrifol am eich gofal yn yr ysbyty newydd (yn cynnwys manylion cyswllt). Dylai hyn gael ei ysgrifennu i chi hefyd.

Eich cofnodion ysbyty

Os cewch eich trosglwyddo i ward neu ysbyty arall, dylai staff anfon eich holl gofnodion ysbyty gyda chi, yn cynnwys unrhyw ffotograffau o'ch clwyfau.

Dylai staff yr ysbyty ysgrifennu disgrifiad byr a chlir o'ch anafiadau, y driniaeth a gynlluniwyd a sut maent yn disgwyl i chi wella. Dylent anfon hwn at eich meddyg teulu. Dylai'r wybodaeth gynnwys crynodeb byr y gallwch chi a'ch teulu ei ddeall.

Cwestiynau i'w gofyn am doriadau nad ydynt yn rhai cymhleth

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod eich anafiadau neu'r profion a thriniaethau a gawsoch gyda'ch tîm gofal iechyd.

Canfod a ydych wedi torri asgwrn

- A oes angen i mi gael sgan i ganfod a wyf wedi torri fy asgwrn?
- Beth fydd yn digwydd fel rhan o'r sgan?
- Am ba hyd y bydd rhaid i mi aros i gael canlyniadau'r sgan?
- A fyddaf yn gallu gweld llun o'm hanaf?

Gwybodaeth a chymorth

- A allwch ddweud mwy wrthyf am doriadau asgwrn?
- Pwy all fy helpu os na allaf symud llawer oherwydd fy anaf?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu/gofalwyr?

Triniaethau

- A allwch ddweud wrthyf pam rydych wedi penderfynu cynnig y math penodol hwn o driniaeth i mi?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon?

- Beth fydd yn ei gynnwys?
- Sut y bydd yn fy helpu? Pa fath o welliannau y gallaf eu disgwyl?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r asgwrn wella? Pryd y byddaf yn iawn eto?
- A oes unrhyw risgiau yn gysylltiedig â'r driniaeth hon?
- A oes unrhyw driniaethau heblaw yr un rydych wedi'i chynnig i mi?
- A oes unrhyw wybodaeth arall (fel taflen, DVD neu wefan y gallaf edrych arni) am y driniaeth?
- A fydd yn rhaid i mi gael llawdriniaeth?

Ar gyfer aelodau o'r teulu, ffrindiau neu ofalwyr

- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu a chefnogi'r unigolyn sydd wedi torri asgwrn?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr/gallwn ni fel gofalwyr elwa arno neu fod â hawl iddo?

Ar ôl eich triniaeth

- Pryd y dylwn ddechrau teimlo'n iawn a beth ddylwn ei wneud os na fyddaf yn dechrau teimlo'n well erbyn hynny?
- A oes unrhyw driniaethau gwahanol y gallwn roi cynnig arnynt?

Ffynonellau cyngor a chymorth

- Ambiwlans Sant Ioan
  www.sja.org.uk
- Y Groes Goch Brydeinig
  www.redcross.org.uk
- Y Gymdeithas Osteoporosis Genedlaethol, 0808 800 0035
  http://stopatone.nos.org.uk/

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- Toriadau (cymhleth): asesiad a rheolaeth (2016) canllaw NICE NG37
- Trawma mawr: asesiad a rheolaeth gychwynnol (2016) canllaw NICE NG39
- Anafiadau i'r asgwrn cefn: asesiad a rheolaeth gychwynnol (2016) canllaw NICE NG41
- Anaf i'r pen: asesiad a rheolaeth gynnar (2014) canllaw NICE CG176
- Toriadau i'r glun: rheolaeth (2011) canllaw NICE CG124

ISBN: 978-1-4731-1829-4