

CYFLYRAU IECHYD CYSYLLTIEDIG Â'R GWAITH A ALL EFFEITHIO AR YR AELODAU UCHAF



Arweiniad syml i egluro anhwylderau ar yr aelodau uchaf, sut y gellwch eu hadnabod, a chyngor ymarferol i helpu i ddiogelu eich iechyd yn y gwaith

BETH YW ANHWYLDERAU'R AELODAU UCHAF?:

Adwaenir problemau iechyd sy'n effeithio ar unrhyw ran o'r corff rhwng blaenau'r bysedd a'r gwddf fel anhwylderau ar yr aelodau uchaf. Mae cyflyrau cyffredin

sy'n effeithio ar y llaw a'r arddwrn, yn cynnwys dirgryniad bys gwyn, syndrom twnnel carpal, ganglionau a thenosynofitis.

Mae cyflyrau sy'n effeithio ar y fraich isaf a'r fraiche uchaf yn cynnwys epicondylitis, llid gewyn yr ysgwydd ac ysgwydd wedi fferru. Mae sbondylosis y gwddf yn gyflwr cyffredin ar y gwddf a'r asgwrn cefn.

SUT I'W HADNABOD:

CYFLWR	ARWYDDION A SYMPTOMAU
Dirgryniad Bys Gwyn	Fferdod, oerni a goglais (pinnau bach) ar y bysedd
Syndrom Twnnel Carpal	Fferdod a goglais ar y bawd, y mynegfys/ y bys modrwy neu'r bys canol a all ddigwydd gyda'r nos, ar ôl gwaith
Ganglionau	Lwmp ar gefn y llaw neu'r arddwrn
Tenosynofitis	Poen ar yr arddwrn, gwendid ar afael y llaw, a chwydd
Epicondylitis	Poen/ chwydd ar ochr allanol y penelin (penelin golffiwyr) neu ar ochr fewnol y penelin (penelin tennis)
Llid Gewyn yr Ysgwydd	Teimlo'n anghyfyrdus wrth droi'r fraich a/neu boen wrth symud y fraich oddi wrth y corff
Ysgwydd wedi Fferru	Poen ar ran uchaf y fraich, ac anhawster wrth godi'r breichiau'n uwch na'r ysgwyddau
Sbondylosis y Gwddf	Poen a anystwythder ar y gwddf, weithiau'n gysylltiedig â chur pen

SUT I DDIOGELU EICH IECHYD YN Y GWAITH:

Mae'n bwysig cofio bod llawer o anhwylderau ar yr aelodau uchaf heb gael eu hachosi gan waith. Serch hynny, gall gwaith wneud yr arwyddion a'r symptomau'n waeth.

Mae prif achosion symptomau yn y gwaith yn cynnwys tasgau ailadroddus, osgo gwael, a thasgau sy'n cynnwys gorgyrraedd, dal gormod o bwysau, gorymestyn, peidio â chymryd digon o seibiannau, a gweithgareddau grymus. Gall staff sy'n defnyddio'n gyson beiriannau llaw sy'n crynu hefyd fod mewn perygl o ddatblygu dirgryniad bys gwyn.

- Peidiwch ag anghofio dilyn cyfarwyddyd yn ymwneud â thrin â llaw, systemau gwaith diogel yn unol â chyngor eich Rheolwr, ac nad oes angen ichi barhau i weithio am gyfnodau hir.
- Ar ben hynny, cofiwch gymryd eich seibiannau ac i newid eich tasgau'n gyson trwy gydol y dydd.

Nid yw anhwylder ar yr aelodau uchaf yn golygu bod yn rhaid ichi roi'r gorau i'ch swydd. Y cyngor pwysicaf yw ichi beidio â dioddef yn ddistaw, a rhoi gwybod i'ch rheolwr ar unwaith os ydych yn credu eich bod yn dechrau dioddef gan anhwylder ar yr aelodau uchaf, fel y gall ef/hi ystyried sut y gellir addasu eich gwaith.

Os byddwch yn dechrau datblygu arwyddion a symptomau anhwylder breichiau, rhwch wybod i'ch Rheolwr a'r Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol ar estyniad 2575 neu e-bostiwch: m.lake@bangor.ac.uk.

Am ragor o gyngor, ewch i wefan HSS:
www.bangor.ac.uk/hss/wellness

