



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

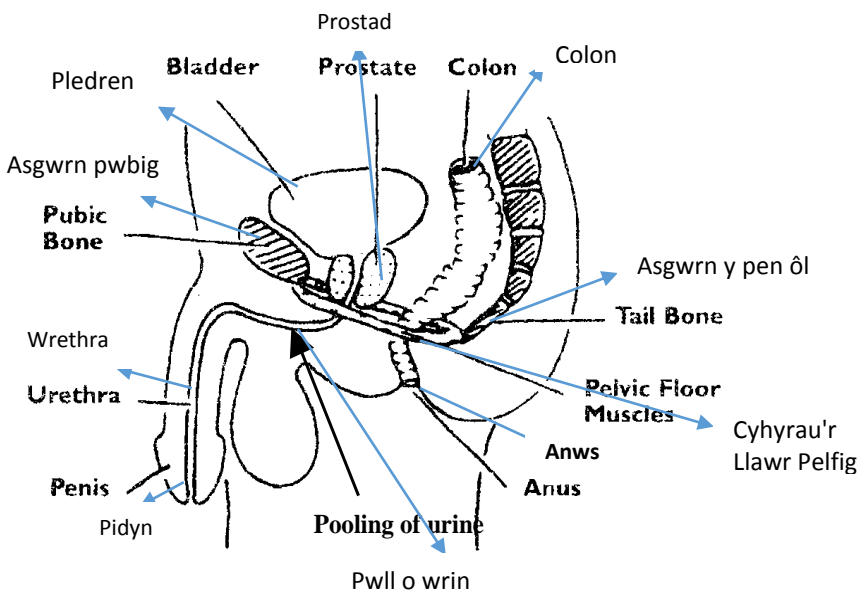
## Gwybodaeth i Gleifion

### Dribl Ôl-droethiad

## Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Enw a roddir i'r broblem pan fydd wrin yn colli'n unon ar ôl i chi basio wrin neu ychydig ar ôl i chi adael y toiled yw dribl ôl-droethiad(PMD). Mae'n bosibl y byddwch chi'n gweld, ar ôl aros ac ysgwyd ychydig, y byddwch chi'n dal i ollwng ychydig.

Nid ymdrech sy'n achosi hyn na phroblem gyda'r bledren ond gall achosi embaras. Gall ddigwydd i ferched ond mae'n llawer mwy cyffredin mewn dynion.



Nid yw'r wrethra (y tiwb sy'n mynd o'r bledren i ben y pidyn) yn cael ei wacau'n gyfan gwbl gan y cyhyr o'i gwmpas. Mae hyn yn achosi wrin i greu pwll yn yr wrethra.

Profwyd dau ddull i ddelio â'r broblem hon:

1. Gall ymarferion rheolaidd i gyhyr llawr y pelfis, os byddan nhw'n cael eu gwneud yn gywir, eich helpu i wella rheolaeth ar eich pledren a'ch coluddyn a datrys neu wella'r colli. Gall gwasgu i fyny o gwmpas eich llwybr cefn unwaith neu ddwywaith pan fyddwch chi wedi gorffen pasio wrin eich helpu i ollwng wrin allan o ben yr wrethra (tiwb y bledren).

2. Hefyd, gallwch ddefnyddio eich bysedd i wthio'r diferion olaf o wrin o'r wrethra cyn yr ysgwyd olaf:

- Ar ôl pasio wrin, arhoswch am ychydig eiliadau i sicrhau bod y bledren yn wag
- Rhowch 2 neu 3 blaen fys eich llaw chwith y tu ôl i'r sgrotwm a rhowch bwysau ysgafn **ar i fyny**
- Gan gadw'r pwysau, tynnwch y bysedd **ymlaen** tuag at waelod y pidyn o dan y sgrotwm
- Mae hwn yn gwthio'r wrin ymlaen fel y gellir gwacau'r wrethra drwy ysgwyd neu drwy wasgu i fyny o gwmpas eich llwybr cefn
- Cyn gadael y toiled, gwnewch hyn ddwywaith i sicrhau bod yr wrethra'n hollol wag

Gelir ymarfer y dechneg hon gartref. Dim ond ychydig eiliadau y bydd hyn yn cymryd a gall osgoi'r broblem o ddillad isaf neu drowsus gwlyb.

Addaswyd o: <https://www.bladderandbowelfoundation.org/bladder/for-men/post-micturition-dribble-2/>