

Gwybodaeth i Gleifion

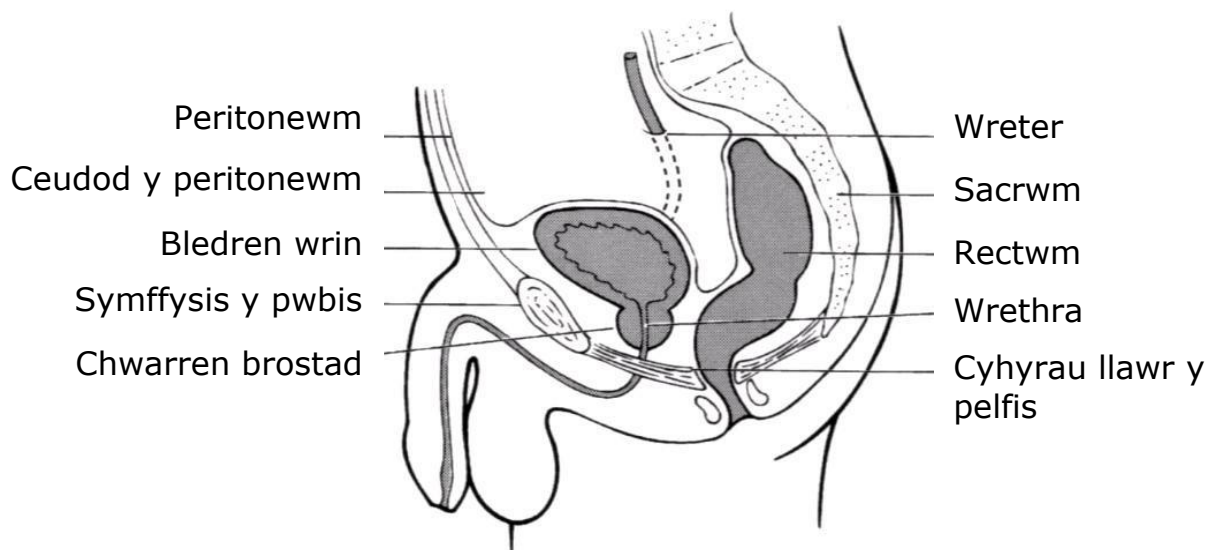
Ymarferion Llawn y Pelfis i Ddynion

Yr Adran Wroleg

Beth yw Llawn y Pelfis?

Mae llawn y pelfis yn llawn haenau o gyhyrau a meinweoedd eraill sydd fel hamog ar lawr y pelfis. Mae'n sownd i'ch asgwrn cynffon (coccyx) yn y cefn ac i asgwrn y gedor yn y tu blaen.

Mae'r wrethra (allfa'r bledren) a'r rectwm yn pasio drwy llawn y pelfis. Mae'r hamog cyhyrau a meinweoedd eraill yn cefnogi'r bledren a'r coluddyn, ac yn chwarae rhan bwysig iawn wrth reoli'r bledren a'r coluddyn.



Sut mae Cyhyrau Llawn y Pelfis yn Gwanhau?

Gall cyhyrau llawr y pelfis gael eu gwanhau drwy:

- Rai llawdriniaethau e.e. prostatectomi radical ar gyfer canser y prostad
- Peswch cronig, megis peswch ysmygwr, bronchitis cronig neu asthma
- Bod dros eich pwysau
- Straen barhaus i wagio'r coluddyn, fel arfer o ganlyniad i fod yn rhwym

Er nad oes unrhyw dystiolaeth ymchwil i ddangos hyn, mae llawer o bobl yn

credu bod diffyg ffitrwydd cyffredinol a chodi pwysau uchel yn gyson yn tueddu i arwain at wanhau llawr y pelfis.

Gall niwed niwrolegol (e.e. o ganlyniad i strôc neu anaf i'r asgwrn cefn, neu sglerosis ymledol) hefyd wanhau cyhyrau llawr y pelfis.

Ymarferion Cyhyrau Llawr y Pelfis

Gallwch wella rheolaeth y bledren a'r coluddyn drwy gyflawni ymarferion i gryfhau cyhyrau llawr y pelfis. Gall yr ymarferion hyn hefyd fod yn ddefnyddiol ar y cyd â rhaglen ailhyfforddi'r bledren sydd â'r nod o wella rheolaeth y bledren ymysg pobl sydd ag angen brys i basio wrin yn aml sydd ddim yn "cyrraedd y toiled ar amser" bob tro.

Sut i Adnabod eich Cyhyrau Llawr y Pelfis

Mae'n hanfodol eich bod yn gwybod yn gywir pa rai yw'r cyhyrau sydd angen eu hymarfer.

1. Eisteddwch neu orweddwch yn gyfforddus gyda chyhyrau eich cluniau, ffolennau a'r abdomen wedi eu hysplacio.
2. Tynhewch a thynnwch i mewn y cylch o gyhyrau o amgylch y rectwm fel eich bod yn ceisio rheoli gwynt. Ymlaciwch. Ymarferwch y symudiad hwn sawl gwaith nes eich bod chi'n siŵr eich bod yn ymarfer y cyhyr cywir. Mae'n bwysig peidio â gwasgu cyhyrau'r stumog yn galed wrth geisio tynhau cyhyrau llawr y pelfis, oherwydd gall hyn achosi i chi basio wrin.
3. Bob tro y byddwch yn tynhau cyhyrau llawr y pelfis, mae'n bosibl y byddwch yn teimlo gwaelod eich pidyn yn codi ychydig tuag at eich abdomen, a'ch ceilliau'n codi.

Mae'n hawdd defnyddio'r cyhyrau anghywir, nid cyhyrau llawr y pelfis. Ceisiwch beidio â:

- Gwasgu eich ffolennau
- Gwasgu eich coesau at ei gilydd
- Dal eich gwynt
- Gwthio
- Gwasgu'n rhy galed oherwydd mae'n bosibl y bydd cyhyrau eraill yn ymuno. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo ychydig o gyhyrau'n tynhau ar waelod eich abdomen – mae hyn yn normal

Cyflawni Ymarferion Cyhyrau Llawr y Pelfis

Eich rhaglen ymarfer: 3 gwaith bob dydd

Gwasgu am gyfnod hir

- Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis a'u dal nhw cyn hired â phosibl, ceisiwch ddal am uchafswm o 10 eiliad
- Ymlaciwch yn gyfan gwbl am 4 eiliad
- Tynhewch eto am yr un amser
- Ymlaciwch yn gyfan gwbl am 4 eiliad
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n fwy gwan

Am faint o eiliadau allwch chi ddal?

Faint o weithiau oeddech chi'n gallu ailadrodd yr ymarfer?

Yn y pendraw, dylech anelu at ddal am 10 eiliad, 10 gwaith.

Gwasgu am gyfnod byr

- Tynhewch eich cyhyrau llawr y pelfis yn gyflym
- Ymlaciwch yn llawn
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n fwy gwan

Faint o weithiau allwch chi wneud hyn ar ôl ei gilydd?

Dylech anelu at o leiaf 10 gwaith.

Er mwyn cryfhau'r cyhyrau, mae angen ailadrodd yr ymarferion gwasgu hir a byr 3 gwaith bob dydd. Wrth i'r cyhyrau gryfhau dylech gynyddu'n raddol yr eiliadau y byddwch yn dal yr ymarfer, a'r nifer o weithiau yr ydych yn gwneud yr ymarfer. Ceisiwch wneud o leiaf 10 ymarfer gwasgu hir a 10 byr o leiaf 3 gwaith bob dydd.

Gwnewch eich ymarferion yn ofalus. Mae'r ansawdd yn bwysig. Bydd ychydig o ymarferion da'n fwy defnyddiol na llawer o rai hanner ymdrech.

Gwnewch yr Ymarferion yn rhywbeth beunyddiol

Unwaith y byddwch wedi dysgu sut mae gwneud yr ymarferion hyn, dylid eu cyflawni'n rheolaidd; gan roi sylw llawn i bob set. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gael amseroedd rheolaidd yn y diwrnod er mwyn cyflawni'r ymarferion – er enghraifft ar ôl mynd i'r toiled, wrth orwedd yn y gwely.

Dylech dynhau eich cyhyrau llawr y pelfis bob tro wrth godi o gadair, pesychu, tisian neu godi rhywbeth (ac unrhyw weithgareddau eraill all wneud i chi basio wrin). Gelwir hyn yn "y ddawn"; bydd defnyddio "y ddawn" yn helpu chi i adennill rheolaeth o'r bledren.

Mae canlyniadau da'n cymryd amser. Er mwyn adeiladu eich cyhyrau llawr y pelfis i'w uchafswm cryfder, bydd angen i chi weithio'n galed i wneud yr ymarferion hyn.

Mae'n siŵr na fyddwch yn sylweddoli ar welliant am ychydig wythnosau, a ni fyddwch yn cyrraedd eich perfformiad gorau am ychydig fisoedd.

Pan fyddwch yn meddu ar reolaeth llawn o'r bledren neu'r coluddyn, dylech barhau i dynhau cyhyrau llawr y pelfis cyn ac wrth besychu, wrth disian neu godi unrhyw beth.

Syniadau Eraill i Helpu Cyhyrau Llawr y Pelfis

- Ceisiwch osgoi rhwymedd ac atal unrhyw straen wrth weithio'r corff
- Ceisiwch gyngor meddygol ar gyfer clefyd gwair, asthma neu fronicitis i leihau faint y byddwch chi'n tisian a phesychu. Gall rhoi'r gorau i ysmysgu leihau'r peswch.
- Cadwch eich pwysau yn yr ystod arferol ar gyfer eich taldra ac oedran
- Rhannwch y gwaith o godi llwythau uchel. Cofiwch ddefnyddio'r "ddawn" wrth godi

Eich Dyddiadur Ymarfer

Efallai y byddwch yn awyddus i ddefnyddio'r tabl isod (am y 12 wythnos gyntaf) i'ch atgoffa chi i gyflawni'r ymarfer 3 gwaith y dydd. Ticiwch y blwch bob tro y byddwch chi'n cyflawni'r ymarferion.

Wedi'i addasu gan:

<http://www.continence-foundation.org.uk/symptoms-and-treatments/pelvic-floor-exercises.php>

	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwe	Sad	Sul
Wythnos 1							
Wythnos 2							
Wythnos 3							
Wythnos 4							
Wythnos 5							
Wythnos 6							
Wythnos 7							
Wythnos 8							
Wythnos 9							
Wythnos 10							
Wythnos 11							
Wythnos 12							

Gwybodaeth Ddefnyddiol

Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan iechyd y pelfis, ar

<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/physiotherapy/pelvic-health-physiotherapy/>

Rhowch "Ffisiotherapi Iechyd y Pelfis BIPAB" ym mhorwr y rhyngrwyd.

Sganiwch y cod QR hwn er mwyn cael mynediad cyflym drwy ffôn clyfar



Gwefannau ac Apiau Defnyddiol

- [Bladder Health UK](#)
- [Bladder and Bowel Community](#)
- [Prostate Cancer UK](#)
- [CONfidence App](#)
- [Squeezy for men \(squeezyapp.com\)](https://squeezyapp.com)

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**