Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i gleifion a rhieni

Cydgyfeirio Annigonol

Yr Adran Orthoptig

Beth yw Cydgyfeirio Annigonol?

Cydgyfeirio yw'r gallu i gyfeirio'r ddau lygad i mewn, tuag at wrthrych agos, fel y gellir ei weld yn glir ac yn gyfforddus.

Os yw cydgyfeirio'n annigonol, efallai y byddwch yn cael rhai symptomau wrth ymgymryd â gweithgareddau agos fel darllen. Efallai y byddwch hefyd yn sylwi bod un o'ch llygaid â thuedd tuag allan ar adegau.

Gall symptomau gynnwys:

- Straen Llygaid
- Pen tost
- Golwg aneglur a/neu ddwbl
- Anhawster darllen (e.e. methu canolbwyntio a cholli eich lle)
- Cau un llygad ar gyfer tasgau agos

Beth sy’n ei achosi?

Mae achos cydgyfeirio annigonol yn aml yn anhysbys. Weithiau ni chanfyddir unrhyw achos. Gellir cael symptomau ar ôl rhai newidiadau ffordd o fyw megis cynnydd mewn gwaith agos (e.e. astudio ar gyfer arholiadau neu newid swydd) a chynnydd mewn straen.

Triniaeth

Fel arfer, caiff cydgyfeirio annigonol ei drin drwy ymarferion llygaid. Y nod yw lliniaru symptomau a/neu wella rheolaeth dros y llygad sy'n tueddu tuag allan.

Rhaid gwneud ymarferion am 2-3 munud bob tro, 4-5 gwaith y dydd. Os na wneir ymarferion yn ddigon aml, byddant yn aflwyddiannus.

Mae'n bwysig ymlacio eich llygaid ar ôl cwblhau'r ymarferion. Gallwch wneud hyn drwy edrych allan o'r ffenestr neu gau eich llygaid am ychydig funudau. Efallai y

byddwch yn gweld cynnydd yn eich symptomau pan fyddwch yn dechrau'r ymarferion am y tro cyntaf, fodd bynnag, bydd hyn yn dechrau gwella os byddwch yn dyfalbarhau.

Bydd eich Orthoptydd yn eich adolygu bob ychydig wythnosau i fonitro unrhyw welliant. Gall cyfradd y gwelliant amrywio o glaf i glaf.
Os gwneir yr ymarferion yn gywir yn ôl y cyfarwyddyd ond nad oes fawr ddim gwelliant, efallai y cewch eich cyfeirio at Offthalmolegydd sy'n arbenigo yn symudiadau’r llygaid. Byddant yn ymchwilio i unrhyw achosion gwaelodol dros eich symptomau a/neu'n awgrymu opsiynau triniaeth eraill fel prismau.

Ymarferion Cydgyfeirio

Cydgyfeirio gyda phin ysgrifennu

1. Daliwch bin/targed hyd braich i ffwrdd yn syth o’ch blaen. Canolbwyntiwch ar rywbeth bach ar y targed e.e. nib y pin.

2. Symudwch y targed tuag at eich trwyn yn araf tra'n cadw un ddelwedd o’r gwrthrych.

3. Pan fydd y targed yn rhannu'n ddwy, stopiwch symud y targed a gwnewch ymdrech i ddod â'r ddwy ddelwedd at ei gilydd. Efallai y byddwch yn teimlo fel pe bai rhywbeth yn tynnu ar gyhyrau eich llygaid wrth wneud hyn. Arhoswch fel hyn, gan gadw un ddelwedd, am 10 eiliad cyn ceisio symud y targed yn nes.

4. Os na allwch ymuno â'r ddwy ddelwedd gydag ymdrech, symudwch y pin yn araf ymhellach oddi wrthoch chi nes iddo droi’n ddelwedd sengl. Arhoswch fel hyn am ychydig eiliadau cyn symud y targed yn araf yn nes eto.

5. Ailadroddwch y camau uchod am 2-3 munud, 4-5 gwaith y dydd.

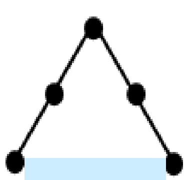
6. Cofiwch ymlacio eich llygaid am 2 funud wedyn.

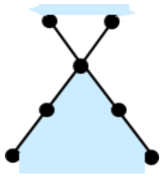
7. Nod yr ymarfer hwn yw dod â’r pin mor agos â phosibl at eich trwyn tra'n cynnal un ddelwedd sengl.

Cerdyn Dot

1. Daliwch y cerdyn ar ei hyd, gydag un pen yn cyffwrdd â'ch trwyn. Dylid dal y cerdyn yn syth neu ar onlg fach tuag at i lawr i sicrhau y gallwch weld y dotiau i gyd.

2. Edrychwch ar y dot sydd bellaf i ffwrdd a cheisiwch ei wneud yn un dot. Os gwelwch ddau, ceisiwch ei wneud yn un dot. Os gallwch wneud hyn, bydd pob dot arall yn ymddangos yn ddwbl a byddant yn ffanio allan tuag atoch. Arhoswch fel hyn am 10 eiliad, gan ei gadw'n sengl.





3. Edrychwch ar y dot nesaf sydd nesaf atoch ac ailadroddwch y camau uchod. Pan welwch y dot hwn yn sengl byddwch yn dechrau sylwi bod y dotiau eraill yn ffurfio patrwm X sy'n croesi drwy'r dot rydych chi'n canolbwyntio arno.

4. Parhewch â'r camau uchod, gan weithio’ch ffordd tuag at eich trwyn i fyny'r llinell dotiau. Gwnewch yn siŵr bod pob dot yn un ddelwedd am 10 eiliad cyn symud i'r nesaf.

5. Os na allwch wneud y dot yn sengl, ewch yn ôl i'r dot blaenorol a rhowch gynnig arall arni.

6. Ailadroddwch hyn am 2-3 munud, 4-5 gwaith y dydd. Ymlaciwch eich llygaid am 2 funud wedyn.

Cofiwch:

- **Dyfal Donc!** Ar y dechrau bydd eich llygaid yn brifo yn sgil y gwaith ychwanegol maen nhw’n ei wneud, fodd bynnag, bydd hyn yn gwella wrth i chi barhau â'ch ymarferion.

- Os ydych fel arfer yn gwisgo sbectol ar gyfer darllen, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu gwisgo wrth wneud eich ymarferion.

- Nid yw mynychu eich apwyntiadau ynddo’i hun yn ddigon i wella eich symptomau. Dim ond os cânt eu gwneud yn gywir ac yn aml, yn ôl cyfarwyddyd eich Orthoptydd, y mae’r ymarferion yn llwyddiannus.

- Ymlaciwch eich llygaid ar ôl gwneud eich ymarferion.

Os bydd gennych unrhyw ymholiadau neu bryderon ynghylch eich ymarferion, mae croeso i chi gysylltu â’r adran Orthoptig.

“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.