

**Gwybodaeth i Gleifion**

**Gofal i Gleifion Wedi Llawdriniaeth  
Abdomenol Fawr**

**Y Gwasanaeth Ffisiotherapi**

Mae'r wybodaeth hon wedi'i chynllunio gan y gwasanaeth Ffisiotherapi ar gyfer cleifion sy'n cael llawdriniaeth abdomenol fawr. Gobeithio y bydd hyn yn helpu i ateb rhai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin.

### **Pam fyddaf angen ffisiotherapi?**

Ar ôl eich llawdriniaeth, efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn pesychu mwy nag arfer ac mae yna rai rhesymau dros hyn:

- (1) Gall yr anesthetig eich gwneud yn llai abl i anadlu'n ddwfn
- (2) Gall y clwyf ar eich stumog ei gwneud hi'n anoddach i chi anadlu'n ddwfn a phesychu
- (3) Ar ôl eich llawdriniaeth, efallai eich bod yn llai gweithgar na'r arfer

Bydd eich Ffisiotherapydd yn eich addysgu am dechnegau, a fydd yn eich helpu i gadw'ch frest yn glir a chynnal eich cylchrediad. Efallai y bydd y technegau hyn yn ddefnyddiol.

### **Ymarferion Anadlu'n Ddwfn**

Mae ymarferion Anadlu'n Ddwfn yn bwysig i gadw'ch ysgyfaint yn iach. Mae'r ymarferion hyn yn cynyddu faint o ocsigen yn eich gwaed, yn hyrwyddo iachau meinweoedd a hefyd yn helpu i atal cymhlethdodau'r frest.

Mae'n bwysig cymryd anadl dwfn rheolaidd bob 15 munud drwy gydol y dydd pan fyddwch chi'n effro.

Weithiau gall secretiadau (mwcws neu fflem) gynyddu yn eich ysgyfaint ar ôl llawdriniaeth. Mae'n bwysig clirio'ch frest o'r secretiadau hyn i atal heintiau. Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw cyfuniad o anadlu dwfn a phesyachu.

Dilynwch y dilyniant hwn wrth wneud eich ymarferion anadlu dwfn:

- Anadlwch yn ddwfn
- Cymerwch seibiant am eiliad neu ddwy, yna
- Gollyngwch ochenaid yn ysgafn
- Ailadroddwch hyn 3-4 gwaith arall, yna
- Anadlwch yn gyflym (HUFF) fel petaech chi'n 'stemio'r ffenestr'.
- Gorffwyswch am sawl anadl
- Mae pesychu yn rheolaidd yn bwysig iawn yn dilyn eich llawdriniaeth er mwyn atal heintiau. Er mwyn gwneud hyn yn fwy cysurus, daliwch eich clwyf yn llawn drwy osod naill ai dwy law neu dywel wedi'i blygu dros y clwyf a phwyso'n gadarn.

## **Ymarferion Cylchrediad/Gwely**

Mae'n bwysig wedi eich llawdriniaeth i gadw mor weithgar a symudol â phosib. Mae angen hyn i helpu i hyrwyddo cylchrediad da ac atal anystwythder cymalau a/neu wendid cyhyrau. Gellir cyflawni hyn drwy ymarferion gwely a cherdded ar y ward:

- Trowch eich traed a migyrnau mewn cylch yn aml, a symud eich migyrnau i fyny ac i lawr
- Plygwch eich pengliniau yn ofalus i fyny ac i lawr
- Sythwch eich pengliniau ac thynhewch y cyhyrau ar flaen eich clun.

Dal am gyfrif o 5.

Gorffwyswch ac ailadroddwch 5-10 gwaith.

Mae angen i'r ymarferion hyn gael eu perfformio bob hanner awr er eich lles. Os oes gennych unrhyw broblemau gyda'r ymarferion hyn, neu unrhyw boen yn eich coesau neu ardal arall, yna STOPIWCH a gadewch i'ch ffisiotherapydd a'ch nyrs wybod ar unwaith.

## **Codi o'r gwely a cherdded**

Os ydych yn dilyn y Protocol Adfer Uwch, bydd eich ffisiotherapydd neu'r staff nyrsio yn eich codi o'r gwely os yn bosibl y diwrnod wedi eich llawdriniaeth. Hyd yn oed os nad ydych yn dilyn y protocol hwn yn llym, byddwch yn symud cyn gynted â phosibl yn dilyn eich llawdriniaeth.

Bydd eich ffisiotherapydd yn ymweld â chi bob dydd tra bydd angen ffisiotherapi arnoch yn ystod eich arhosiad a bydd yn eich helpu i gynyddu eich symudedd fel sy'n addas i chi. Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, mae croeso i chi ofyn i'ch ffisiotherapydd.

Mae cerdded yn ymarfer da ar ôl llawdriniaeth. Unwaith y byddwch yn eich cartref, ewch i gerdded 10 munud bob dydd, gan gynyddu'n raddol dros yr wythnosau.

## **Pan fyddaf yn mynd adref a allaf godi pethau/gwneud gwaith tŷ?**

Os yw'n bosib, osgowch codi unrhyw beth am y chwe wythnos gyntaf, gan godi yn raddol i lefel weithgaredd arferol ar ôl tua 12 wythnos. Fodd bynnag, gallwch wneud tasgau syml fel gwneud paned o de.

## **Codi pethau ysgafn yn unig am y chwe wythnos gyntaf**

Dylech bob amser osgoi codi pethau trwm.

Gofynnwch i rywun helpu a thorri'r llwyth i lawr i lwythi llai os yn bosibl.

## **Os oes angen i chi godi rhywbeth, defnyddiwch y dechneg ganlynol:**

- Plygwch eich pengliniau a chadw'ch cefn yn syth
- Daliwch y gwrthrych yn agos atoch chi

- Tynnwch eich bol mewn
- Codwch drwy sythu'ch pengliniau,

## **Ystum y corff**

Gwnewch ymdrech go iawn i eistedd a cherdded yn gefnsyth - ceisiwch osgoi fod yn gefngrwm a rowndio'r ysgwyddau. Mae hyn yn atal poen cefn a datblygiad ystum corff gwael.

## **Gorffwys**

Mae gorffwys yr un mor bwysig ag ymarfer corff. Efallai y byddwch chi'n canfod eich bod yn blino'n rhwydd ar y dechrau. Bydd hyn yn gwella'n raddol. Peidiwch â chymharu eich hun ag eraill, mae'r cyfnod adfer yn amrywio gyda phob unigolyn.

## **Alla i yrru?**

Gwiriwch eich yswiriant cyn i chi yrru (nid yw rhai polisïau yn eich yswirio am chwe wythnos ar ôl y llawdriniaeth). Ewch â rhywun gyda chi y tro cyntaf a chynyddu'n araf.

**Os oes unrhyw ymholiadau cysylltwch â ni ar 01633 238909.**