Profion Ffisioleg yr Anws a'r Rhefr (ARP)

Beth yw prawf ffisioleg yr Anws a'r Rhefr?

- Mae profion ffisioleg yr anws a'r rhefr yn ddull archwilio pwysig sy'n helpu i ddangos sut mae'r anws a'r rhefr yn gweithio, a beth sy'n digwydd pan fydd unigolyn yn cael ei weithio. Gall helpu i benderfynu pa driniaethau a allai fod yn addas ar gyfer eich cyflwr neu gyflyrau coluddyn.
- Gall meddwl am gael prawf yn nhwll y pen ôl beri i rywun deimlo’n chwithig. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi mai dim ond gweithwyr proffesiynol gofalgar a chydymdeimladwy sydd wedi'u hyfforddi'n fanwl iawn fydd yn ymgymryd â'r profion, a byddant yn cynnal eich urddas bob amser.
- Cyn y profion, gofynnir cyfres o gwestiynau i chi i ganfod beth yw eich symptomau, sut mae eich coluddyn yn gweithio a sut mae'r rhain yn effeithio ar eich bywyd beunyddiol.
- Bydd y profion yn cynnwys nifer o fesuriadau gwahanol a byddant yn para oddeutu awr.

Prawf ffisioleg yr anws a'r rhefr (Manometreg)

- Gofynnir i chi orwedd ar y gwely archwilio ar eich ochr chwith â'ch pengliniau wedi'u plygu i fyny tuag at eich brest. Mae'n brawf dwy ran:

Mesur Pwysedd Cyhyrau'r Anws

- Gwneir hyn i fesur cryfder y cyhyrau yn eich pen-ôl.
- Bydd y gweithiwr proffesiynol gofal iechyd a fydd yn ymgymryd â'r prawf yn mewnosod tiwb bychan, tua'r un maint â gwelltyn, yn nhwll eich pen-ôl.

- Pan fydd y tiwb yn ei le, gofynnir i chi wasgu a llacio'r cyhyrau; gall y tiwb fesur eu cryfder tra byddwch yn gwneud hynny.
- Efallai y gwnaiff deimlo fymryn yn anghyfforddus ond ni ddylai fod yn boenus.

Mesur Teimladrwydd a Phwysedd y Rhefr

- Gwneir hyn i fesur faint y gall eich rhefr ei ddal.
- Bydd hyn hefyd yn cynnwys gosod tiwb bychan yn eich rhefr, â balŵn ynghlwm wrtho y tro hwn.
- Caiff y balŵn ei chwyddo'n araf, a gofynnir i chi ddweud pan allwch deimlo'r falŵn yn llenwi.
- Gan ddefnyddio'r un tiwb ag yn y prawf cyntaf, mesurir eich cyhyrau'n ymlacio hefyd.
- Efallai y gwnaiff deimlo fymryn yn anghyfforddus ond ni ddylai fod yn boenus.

I gael rhagor o wybodaeth am hynny, gallech droi at wefan Cymdeithas Llawr y Pelfis:

https://thepelvicfloorsociety.co.uk/patients/default.aspx

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