

Gwybodaeth i Gleifion

Parlys yr Wyneb

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw Parlys yr Wyneb?

Mae parlys yr wyneb yn gyflwr, wedi'i nodweddu gan gyhyrau gwan yn yr wyneb, yn bennaf o ganlyniad i ddifrod dros dro neu barhaol i nerf yr wyneb, sydd fel arfer yn effeithio ar un ochr yr wyneb. Gall gwellhad amrywio, yn dibynnu ar ddifrifoldeb yr anaf i'r nerf.

Beth sy'n ei achosi?

Yn y rhan fwyaf o achosion credir bod yr achos yn firol, gan arwain at y nerf yn llidio wrth iddo adael y benglog yn ei gamlas esgyrnog. Mae'r unigolion sydd mewn mwy o berygl yn cynnwys menywod beichiog, pobl â diabetes, a'r rhai sydd â hanes teuluol o'r cyflwr. Ymhlith y ffactorau eraill a allai achosi'r cyflwr mae straen, trawma a salwch diweddar.

Gall y symptomau gynnwys:

- Y geg yn gostwng
- Glafoerio
- Anallu i gau'r llygad
- Colli blas
- Cyhyrau gwan yn yr wyneb
- Mwy o sensitifrwydd i synau (hyperacusis)
- Anhawster bwyta/yfed
- Llefaredd aneglur
- Poen gwddf a/neu glust

Triniaeth

Mae cwrs o gorticosteroidau a/neu gyffuriau gwrthfirol yn cael ei bresgripsiynu'n aml yn y camau cynnar, ynghyd â diferion llygaid. Gall ffisiotherapi gynnwys cyngor/addysg, tylino, ymarferion wyneb.

Cymhlethdodau

Gallai'r rhain gynnwys:

- Heintiau llygaid
- Colli blas am gyfnod hir
- Sbasn wyneb am gyfnod hir
- Os nad yw nerf yr wyneb yn gwella'n llwyr, yna gall symudiadau wyneb annormal neu ddigroeso ddigwydd.

Cyngor Cyffredinol

Gofal llygad

Mae'n bwysig nad yw'r llygad yn sychu gan y gallai hyn arwain at heintiau. Bydd defnyddio diferion llygaid i iro'r llygad yn artiffisial yn helpu. I amddiffyn y llygad ymhellach, gellir tapio'r amrant ar gau yn y nos. Os ydych yn amau bod gennych haint, ymgynghorwch â'ch meddyg. Mae defnyddio sbectol haul yn yr awyr agored yn helpu i atal llwch rhag mynd i mewn i'r llygad a dod i gysylltiad â'r haul/gwynt.

Ceisiwch amrantu eich llygad mor aml â phosibl. Bydd hyn nid yn unig yn cadw'ch llygad yn llaith ac yn iach ond bydd hefyd yn atal eich amrant rhag tynhau, gan atal problemau yn y dyfodol.

Hylendid y Geg

- Defnyddiwch gegolchion yn rheolaidd
- Ymarferwch sugno diodydd drwy wellt
- Cymerwch dameidiau bach o fwyd neu fwyta bwyd lled-solet
- Os ydych yn dioddef o geg sych, ymgynghorwch â'ch meddyg teulu neu eich fferyllydd

Tylino

Mae tylino'ch wyneb yn bwysig, yn enwedig yn y dyddiau cynnar. Mae'n helpu i wella cylchrediad gwaed i gyhyrau'r wyneb, gan gadw'ch cyhyrau'n iach tra bod y nerf yn gwella. Mae hefyd yn helpu i ymlacio'r cyhyrau ar yr ochr sydd heb ei heffeithio sy'n gallu mynd yn orweithredol, ac yn helpu i'ch cadw "mewn cysylltiad" â'ch wyneb.

Canolbwyntiwch ar dylino'r talcen, yr arleisiau, y foch a'r ên, gan ddefnyddio pwysau cadarn.

Bydd eich therapydd yn rhoi gwybod i chi am y dechneg gywir. I gael mwy o wybodaeth, ewch i [What is Facial Palsy? - Facial Palsy UK](#)

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