

Gwybodaeth i Gleifion

Ail hyfforddi'r Bledren

Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Swyddogaeth arferol y bledren

Mae eich pledren yn storio wrin a gynhyrchir gan eich arenau. Mae'n gweithredu fel balŵn sy'n llenwi'n raddol. Fel arfer, mae allanfa'r wrin (wrethra) fel arfer yn cael ei gadw ynghau gyda help llawr y pelfis sy'n cynnal y bledren.

Wrth i'r bledren lenwi, mae'r angen am basio wrin yn raddol yn cynyddu (gwasgu). Mae cyhyrau llawr eich pelfis yn ymlacio hefyd i ganiatáu i'ch pledren wacau.

Mae eich pledren fel arfer yn dal tua 400 – 600mls (tua 1 pint) o wrin.

Dylid ymweld â'r toiled i basio wrin tua 7 gwaith yn ystod y dydd ac efallai unwaith yn ystod y nos.

Beth yw pledren oractif?

Dyma pan fydd eich pledren yn cyfangu heb rybudd. Gall achosi i chi gael angen brys i basio wrin. Gelwir hyn yn **argyfwng wrinaidd**. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi basio wrin yn amlach a phasio ychydig iawn. Mae hyn oherwydd gall y bledren deimlo'n llawnach nag yw mewn gwirionedd. Gall hefyd achosi i chi godi'n aml yn y nos i basio wrin.

Os bydd y cyfangiadau'n fawr neu fod cyhyrau llawr y pelfis yn wan, gall pledren oractif achosi i wrin ollwng. Gelwir hyn yn **anymataliad wrinaidd brys**.

Beth ellir ei wneud?

Ail hyfforddi'r bledren:

- Yn lle rhuthro i'r toiled cynted ag y byddwch chi'n cael yr awydd i basio wrin, ceisiwch 'ddal ymlaen'.
- Dylid ail hyfforddi'r bledren fesul cam. Er enghraifft, os ydych chi'n mynd i'r toiled bob awr, ceisiwch 'ddal ymlaen' am 15 munud arall bob tro am wythnos ayyb
- Yn ddelfrydol, dylech anelu at allu 'dal ymlaen' am 3-4 awr rhwng ymweliadau â'r toiled – gall hyn gymryd sawl wythnos neu fisoedd.
- Ceisiwch osgoi ymweliadau 'jyst rhag ofn' i'r toiled - mae'n bosibl y byddwch chi'n mynd i'r toiled yn amlach nad oes angen rhag ofn. Gall hyn wneud y broblem yn waeth gan fod y bledren yn dod i arfer â dal llai o wrin. Gall fynd yn fwy sensitif hyd yn oed pan nad oes llawer o wrin ynddi.

Dysgwch i ffrwyno'r awydd cryf:

Mae gwahanol dechnegau y gallwch ymarfer. Mae'n bosibl na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn gweithio i un arall.

- Peidiwch â symud a sefwch yn llonydd
- Eisteddwch ar arwynebedd caled e.e. ymyl bwrdd, braich cadair
- Cyfangwch gyhyrau llawr eich pelfis
- Rhowch eich sylw ar rywbeth arall e.e. Cyfrifwch i lawr o 100 mewn 7au, canolbwyntiwch ar eich anadlu
- Meddyliwch yn bositif– siaradwch â chi eich hun 'Rydw i'n gallu rheoli fy mhledren'

Ceisiwch osgoi diodydd a bwyd a all gythruddo'r bledren:

- Diodydd â chaffein (coffi, te, te gwyrdd, cola, siocled, diodydd egni a rhai meddyginiaethau)
- Alcohol
- Diodydd yn cynnwys aspartame (melysydd artiffisial mewn rhai diodydd diet. Gall gael ei labelu fel E951)
- Sudd cwrens duon
- Diodydd carbonad (swigod)
- Ffrwythau a sudd sitrws (e.e. oren a grawnffrwyth)
- Bwydydd sbeislyd
- Bwydydd wedi'u gwneud o domato

Ceisiwch osgoi'r rhain yn gyfan gwbl am wythnos i weld os bydd hyn yn gwneud gwahaniaeth.

Gall cyfyngu ar faint y byddwch chi'n ei yfed wneud y broblem yn waeth wrth i'r wrin fynd yn fwy crynodedig. Bydd yn cythruddo'r bledren ymhellach. Anelwch at yfed 1.5 i 2 litr y dydd. Gall yfed gormodaeth o hylif hefyd wneud problemau'r bledren yn waeth.

Os bydd yr awydd i basio wrin yn eich deffro yn y nos, mae'n bosibl y bydd o help i gael eich diod olaf dwy neu dair awr cyn amser gwely.

Gall y technegau hyn gymryd sawl wythnos cyn i chi sylwi ar unrhyw welliant. Argymhellir eich bod yn eu hymarfer am o leiaf 6 wythnos. Bydd cofnodi eich symptomau ar y dechrau ac yna eto ar ôl ychydig wythnosau, yn rhoi arwydd da iawn i chi o unrhyw welliant.

Pethau eraill all helpu eich symptomau

- Rhowch gorau i ysmegu - gall cemegolion o ysmegu gythruddo'r bledren
- Anelwch at bwysau iach i'ch taldra
- Ceisiwch osgoi straenio i wacau eich coluddion

Cyfeirebau:

1. Canllawiau clinigol Nice 171: Anymataliad Wrinaidd, Rheoli Anymataliad Wrinaidd mewn Merched 2013.
2. Cylchgrawn Rhyngwladol Arferion Clinigol Awst 2009,63,8,1177-1191. Agweddau ymarferol o addasiadau ffordd o fyw ac ymyriadau ymddygiadol wrth drin pledren oractif ac anymataliad wrinaidd brys.