

Beth yw Hypersymudedd?

Gellir disgrifio rhywun fel Hypersymudol pan maen nhw'n fwy hyblyg na'r person cyffredin. Gall ddigwydd mewn un neu fwy o gymalau a gall amrywio o ran difrifoldeb. Mae'n gyffredin ymhlith y boblogaeth gyffredinol o blant ac oedolion ifanc.

Yn gyffredinol, dylid ystyried hypersymudedd yn "fantais meinwe gysylltiol" ar yr amod bod plentyn yn gryf ac yn heini. Mae anawsterau'n digwydd yn bennaf pan fydd y corff wedi mynd yn wan ac wedi'i ddadgyflyru.

Beth sy'n achosi Hypersymudedd?

- Gall redeg yn y teulu
- Siâp yr esgyrn
- Ligamentau llacach
- Mae'n fwy cyffredin mewn merched na bechgyn

Byw gyda Hypersymudedd

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn cael unrhyw broblemau, ond gall rhai pobl brofi:

Poen a stifferwydd yn y cyhyrau

Mae poenau'n tueddu i fod yn waeth ar ôl ymarfer corff - yn syth wedyn a'r diwrnod wedyn pan all y cyhyrau fod yn stiff a dolurus. O ganlyniad, mae pobl ifanc sydd wedi eu heffeithio yn dechrau osgoi ymarfer corff. Mae hyn yn gwneud eu cyhyrau a'u cyrff yn llai ffit. Wrth i'r cyhyrau yn y corff fynd yn llai ffit, gall pobl ifanc ddatblygu symptomau sy'n gwaethygu.

Cymalau sy'n clicio

Weithiau gall plentyn brofi cymalau sy'n 'clicio' (gallant o bosib glicio dro ar ôl tro) ond nid oes angen poeni am hyn fel arfer.

Gorflinder

Os bydd plant yn dod yn anffit, byddan nhw'n blino'n gyflymach. Mae eu cyhyrau hefyd yn blino'n gyflymach ac yn rhoi llai o sefydlogrwydd i'r cymal hypersymudol, gan arwain at symudiadau gormodol yn y cymal, sy'n arwain at boen.

Rheolaeth

Y nod yw i bobl ifanc a theuluoedd gydnabod pwysigrwydd gwneud ymarfer corff rheolaidd er mwyn gwella ffyrfder a chryfder y cyhyrau. Bydd hyn yn helpu i gynnal sefydlogrwydd y cymalau a lleddfu symptomau hypersymudedd.

Beth galla i ei wneud?

Mae **ymarfer corff rheolaidd** yn bwysig fel rhan o ffordd iach o fyw er mwyn cryfhau'r cyhyrau a galluogi gwell rheolaeth o gymalau hyblyg. Does dim rheswm pam na ddylai pobl sydd â chymalau hypersymudol ymarfer corff; yn wir mae'n rhan hanfodol o leihau symptomau hypersymudedd. Mae'n gwella cryfder a stamina.

Mae **nofio** yn fuddiol iawn o ran gwella cryfder a ffitrwydd mewn amgylchedd sy'n galluogi symudiad rhydd, llawn ac yn cefnogi pwysau eich corff.

Dylai **ymarferion cryfhau** gael eu gwneud yn rheolaidd, ond dechreuwch yn ysgafn i osgoi rhoi straen ar eich cymalau e.e. Beicio, Pilates neu Tai Chi – mae'r rhain yn enghreifftiau o weithgareddau effaith isel nad ydynt yn rhoi llawer o bwysau ar y cymalau.

Cynnal pwysau iach – neu geisio dychwelyd at bwysau iach. Bydd pwysau isel yn gwneud cyhyrau'n wannach, tra bydd gorbwysedd yn rhoi mwy o straen ar y cymalau. Mae'r ddau eithaf yn tueddu i gynyddu symptomau.

Gwisgo esgidiau cefnogol neu dreinyrs

Osgoi cario llyfrau trwm - Sicrhewch eich bod yn gwisgo bag cefn ar y ddwy ysgwydd ac yn storio llyfrau mewn locer yn hytrach na'u cario o gwmpas.

Gall **gripiâu pensil** wneud ysgrifennu'n fwy cyfforddus os ydych chi'n cael trafferth.

Beth na ddylwn i ei wneud?

Defnyddio offer arbennig - Mae cadeiriau olwyn a baglau yn anefnyddiol iawn, gan y byddant yn tueddu i wneud y person yn wannach a'r sefyllfa'n waeth.

Parhau â rhai chwaraeon neu ymarferion sy'n achosi poen – Mae'r rhain yn aml yn weithgareddau effaith uchel neu weithgareddau troi. Dylech chi roi'r gorau i'r gweithgareddau hyn tan eich bod yn gwybod achos eich poen. Gyda'r ymarferion cryfhau cywir efallai y bydd modd dychwelyd i'r gweithgareddau hyn ar adeg briodol heb gynyddu poen.

Osgoi plygu dros ddesg – defnyddiwch y gadair am gymorth gyda'r traed yn fflat ar y llawr

Osgoi W-eistedd – eistedd ar y llawr gyda'ch pen-ôl rhwng eich traed

Ffisiotherapi - Prif nod ffisiotherapi yw galluogi plentyn a theulu i ddod yn hyderus i hunanreoli symptomau.

Cyflawnir hyn drwy gynnig:

- Addysg
- Sicrwydd
- Cyngor ar reoli poen
- Cyngor ar wella ffitrwydd cyffredinol
- Adfer cryfder a swyddogaeth y cyhyrau

Adnoddau

<http://www.nhs.uk/Conditions/Jointhypermobility/Pages/Introduction.aspx>

<http://hypermobility.org/>

<http://patient.info/health/hypermobility-syndrome-leaflet>

<http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/joint-hypermobility.aspx>

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/physical-activity-guidelines-for-young-people.aspx>

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