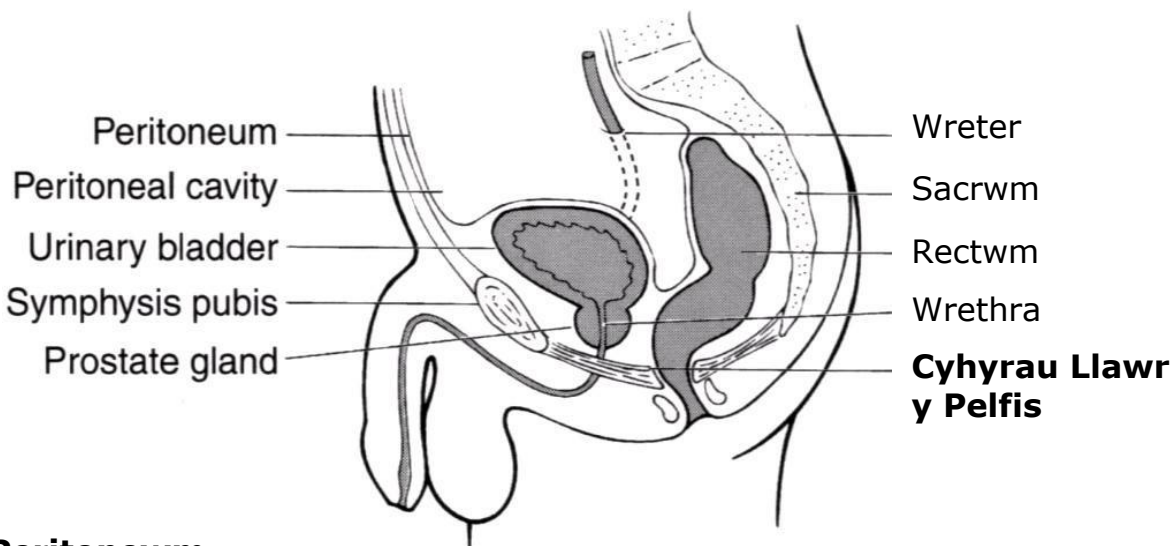


Ymarferion Llawr y Pelfis i Ddynion Yr Adran Wroleg

Beth yw Llawr y Pelfis?

Mae llawr y pelfis yn llawn haenau o gyhyrau a meinweoedd eraill sydd fel hamog ar hyd llawr y pelfis. Mae wedi'i gysylltu â'ch asgwrn cynffon yn eich cefn ac asgwrn yr arffed yn y blaen.

Mae'r wrethra (allfa'r bledren) a'r rectwm yn mynd trwy llawr y pelfis. Mae'r hamog o gyhyrau a meinweoedd eraill yn cynnal y bledren a'r coluddyn ac mae'n rhan bwysig o reoli'r bledren a'r coluddyn.



Peritonewm
Ceudod peritoneal
Pledrel wrinol
Symphysis pubis
Chwarren y prostad

Sut aiff Cyhyrau Llawr y Pelfis yn wan?

Gall cyhyrau llawr y pelfis gael eu gwanhau drwy:

- Rai llawdriniaethau e.e. prostadectomi radical ar gyfer canser y prostad
- Peswch cronig, megis peswch ysmygwr, bronchitis cronig neu asthma
- Bod dros eich pwysau
- Straenio cyson i wagio eich coluddyn, fel arfer oherwydd rhwymedd

Er nad oes tystiolaeth ymchwil, yn nhyb llawer gall diffyg ffitrwydd cyffredinol a chodi pwysau trwm yn gyson arwain at wanhau llawr y pelfis.

Gall difrod niwrolegol (e.e. ar ôl strôc neu anaf i'r cefn, neu o ganlyniad i sglerosis ymledol) hefyd achosi i gyhyrau llawr y pelfis wanhau.

Ymarferion Cyhyrau Llawr y Pelfis

Gallwch helpu i wella rheolaeth o'ch pledren a'ch coluddyn trwy wneud ymarferion i gryfhau eich cyhyrau llawr y pelfis. Gall yr ymarferion hyn hefyd fod yn ddefnyddiol i'w defnyddio ar y cyd â rhaglen ailhyfforddi'r bledren gyda'r nod o wella rheolaeth y bledren ymysg pobl sydd angen pasio wrin ar frys yn aml nad ydynt yn "cyrraedd y toiled ar amser" bob tro.

Sut mae adnabod Cyhyrau Llawr y Pelfis

Mae'n hanfodol adnabod yn gywir y cyhyrau y mae angen eu hymarfer.

1. Eisteddwch neu gorweddchwch yn gyfforddus â chyhyrau eich cluniau, pen ôl a'ch abdomen wedi ymlacio.
2. Tynhewch a thynnwch i mewn y cylch o gyhyrau o amgylch y rectwm fel eich bod yn ceisio rheoli gwynt. Fel arall dychmygwch eich bod yn ceisio byrhau neu dynnu'ch pidyn i mewn i'ch corff. Yna ymlaciwch. Ymarferwch y symudiad hwn sawl gwaith nes eich bod chi'n siŵr eich bod yn ymarfer y cyhyr cywir. Mae'n bwysig peidio â gwasgu cyhyrau'r stumog yn galed wrth geisio tynhau cyhyrau llawr y pelfis, oherwydd gall hyn wneud i chi basio wrin.
3. Bob tro rydych yn tynhau cyhyrau llawr y pelfis, mae'n bosibl y byddwch yn teimlo gwaelod eich pidyn yn symud i fyny rywfaint tuag at eich abdomen a'ch ceilliau yn codi.

Mae'n hawdd defnyddio'r cyhyrau anghywir, nid cyhyrau llawr y pelfis. Ceisiwch beidio â:

- Gwasgu eich ffolennau (pen-ôl)
- Gwasgu eich coesau at ei gilydd
- Dal eich anadl
- Gwthio i lawr
- Gwasgu'n rhy galed oherwydd mae'n bosibl y bydd cyhyrau eraill yn ymuno. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo ychydig o dynhau ar waelod eich abdomen – mae hyn yn normal

Gwneud eich Ymarferion Cyhyrau Llawr y Pelfis

Eich rhaglen ymarfer: 3 gwaith y dydd

Gwasgu am gyfnod hir

- Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis a'u dal nhw cyn hired â phosibl, ceisiwch ddal am hyd at 10 eiliad
- Ymlaciwch yn llawn am 4 eiliad
- Tynhewch eto am yr un amser
- Ymlaciwch yn llawn am 4 eiliad
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n fwy gwan

Am faint o eiliadau allwch chi ei ddal? eiliad

Faint o weithiau oeddech chi'n gallu ailadrodd yr ymarfer? o weithiau

Yn y pendraw, dylech anelu at ei ddal am 10 eiliad, 10 gwaith.

Gwasgu am gyfnod byr

- Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis yn gyflym
- Ymlaciwch yn llawn
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n fwy gwan

Faint o weithiau allwch chi wneud hyn ar ôl ei gilydd?

Dylech anelu at o leiaf 10 gwaith.

Er mwyn cryfhau'r cyhyrau, mae angen ailadrodd yr ymarferion gwasgu hir a byr 3 gwaith bob dydd. Wrth i'r cyhyrau gryfhau dylech gynyddu'n raddol yr eiliadau y byddwch yn eu dal, a'r nifer o weithiau rydych chi'n gwneud yr ymarfer. Ceisiwch wneud o leiaf 10 ymarfer gwasgu hir a 10 ymarfer gwasgu byr o leiaf 3 gwaith bob dydd.

Gwnewch yr ymarferion yn ofalus. Mae pa mor dda yn bwysicach na pha mor aml - mae'n bwysig sicrhau bod gennych dechneg dda a'ch bod ond yn gweithio'r cyhyrau nes eu bod wedi blino..

Gwnewch yr Ymarferion yn Drefn Ddyddiol

Wedi i chi ddysgu sut mae gwneud yr ymarferion, dylech eu gwneud yn rheolaidd; gan roi eich sylw llawn i bob set. Gallai fod o fudd gosod amseroedd rheolaidd yn ystod y dydd ar gyfer gwneud yr ymarferion, er enghraifft ar ôl mynd i'r tŷ bach, pan fyddwch yn gorwedd yn y gwely.

Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis bob tro wrth godi o gadair, pesychu, tisian neu godi pethau (ac unrhyw weithgareddau eraill a allai wneud i chi ollwng wrin). Gelwir hyn yn "arfer da", a bydd yn eich helpu i adennill rheolaeth ar eich pledren.

Mae canlyniadau da yn cymryd amser. Er mwyn atgyfnerthu cyhyrau llawr y pelfis yn ôl i'w lefel gryfaf, bydd angen i chi weithio'n galed gyda'r ymarferion hyn.

Mae'n siŵr na fyddwch yn sylwi ar welliant am nifer o wythnosau ac ni fyddwch ar eich gorau am ambell fis.

Pan fyddwch wedi cael rheolaeth eto ar eich pledren neu goluddyn, dylech barhau i dynhau llawr eich pelfis cyn ac wrth beswch, tisian neu godi pethau.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i wneud eich ymarferion 3 gwaith y dydd.

Naill ai:

1. Defnyddiwch y dyddiadur ymarfer ar dudalen 6 y llyfryn hwn
2. Gosodwch negeseuon atgoffa ar eich ffôn symudol neu defnyddiwch yr ap Squeazy gan y GIG ar gyfer ffonau clyfar
3. Neu defnyddiwch weithgareddau dyddiol i'ch atgoffa e.e.:
 - Eistedd ar gaead y toiled ar ôl mynd i'r toiled
 - Yn ystod egwylliau rhaglenni teledu
 - Os ydych chi'n fam newydd, tra'ch bod chi'n eistedd wrth fwydo eich baban.

Cyngor Arall i Helpu Llawr eich Pelfis

- Ceisiwch osgoi rhwymedd ac atal unrhyw straen wrth weithio'r corff
- Ceisiwch gyngor meddygol ar gyfer clefyd y gwair, asthma neu fronicitis i leihau tisian a phesychu. Gall rhoi'r gorau i ysmegu leihau'r peswch.
- Cadwch eich pwysau yn yr ystod arferol ar gyfer eich taldra ac oedran
- Rhannwch lwythau trymion. Cofiwch ddefnyddio "arfer gorau" wrth godi pethau

Gwybodaeth Ddefnyddiol

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth ar y wefan iechyd y pelfis yn:

<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/physiotherapy/pelvic-health-physiotherapy/mens-health/>

Chwiliwch am "Pelvic Health Physiotherapy ABUHB" yn eich porwr gwe neu



sganiwch y cod QR i gael mynediad cyflym trwy'ch ffôn clyfar

Gwefannau ac Apiau defnyddiol

- [Bladder Health UK](#)
- [Bladder and Bowel Community](#)
- [Prostate Cancer UK](#)
- [CONfidence App](#)
- [Squeezy for men \(squeezyapp.com\)](#)

Eich Dyddiadur Ymarfer

Efallai y byddwch yn awyddus i ddefnyddio'r tabl isod (am y 12 wythnos gyntaf) i'ch atgoffa i gyflawni'r ymarfer 3 gwaith y dydd. Ticiwch y blwch bob tro y byddwch chi'n cyflawni'r ymarferion.

	Llun	Mawrth	Merch	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Wythnos 1							
Wythnos 2							
Wythnos 3							
Wythnos 4							
Wythnos 5							
Wythnos 6							

Wythnos 7							
Wythnos 8							
Wythnos 9							
Wythnos 10							
Wythnos 11							
Wythnos 12							

Addaswyd o:

<http://www.continence-foundation.org.uk/symptoms-and-treatments/pelvic-floor-exercises.php>

“Mae’r ffurflen hon ar gael yn Saesneg / This form is available in English.”