

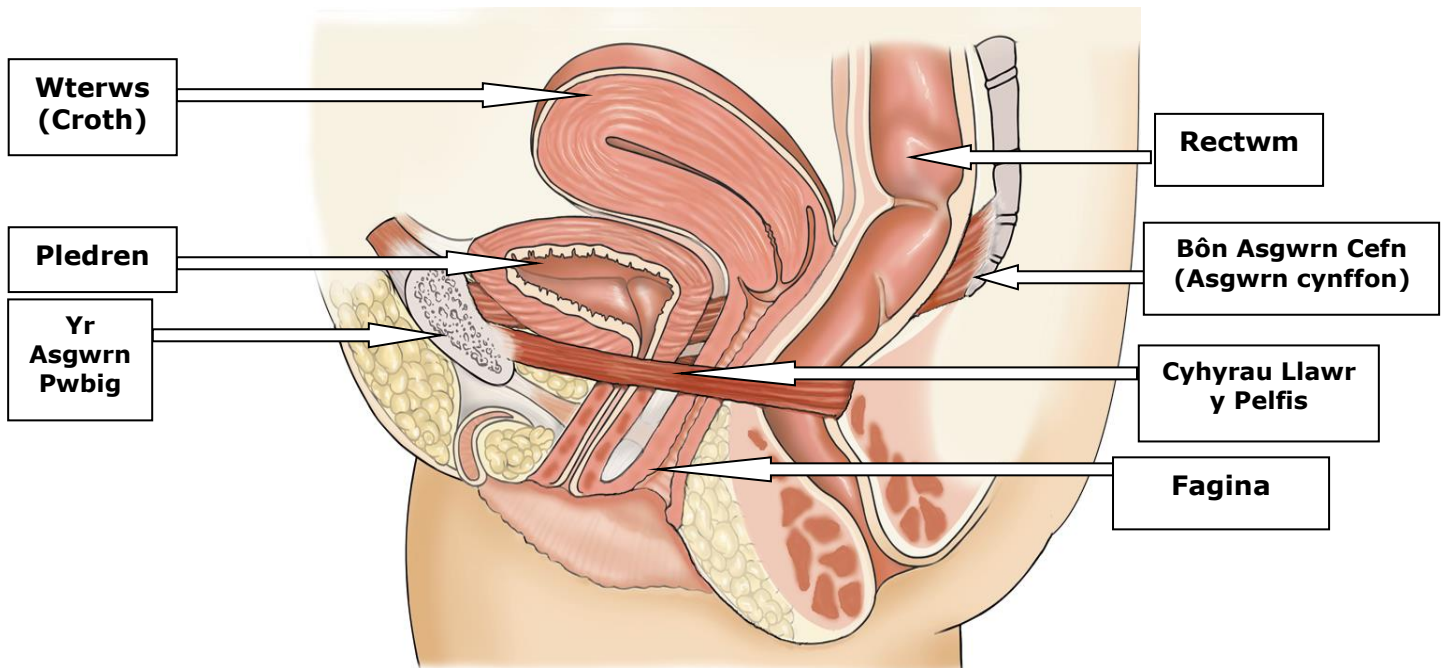
**Gwybodaeth i Gleifion**  
**Ymarferion Llawn y Pelfis  
i Fenywod**  
**Gwasanaeth Ffisiotherapi**

## Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn rhoi gwybod i chi sut i ymarfer a chryfhau cyhyrau llawr eich pelfis. Mae'r cyhyrau hyn yn ffurfio gwregys sy'n mynd o'r blaen i'r cefn ac fel mae'r enw'n awgrymu, maent yn ffurfio llawr eich pelfis.

Mae cyhyrau llawr pelfis cryf yn hanfodol ar gyfer rheolaeth dda dros eich pledren a'ch coluddyn. Maent yn helpu i atal / gwella prolaps a gallent wella eich bywyd rhywiol. Maent hefyd yn gweithio'n agos gyda chyhyrau eich abdomen (y bol) i gefnogi a sefydlogi eich cefn.

Golwg o gyhyrau pelfis y fenyw a'r strwythurau perthnasol o'r chwith.



## Symptomau

Mae angen i gyhyrau llawr eich pelfis fod yn gryf a gwydn. Os byddant yn mynd yn wan, yn araf yn gweithio, neu'n rhy dynn efallai y byddwch yn sylwi ar rai o'r symptomau canlynol:

- Gollyngiadau o'r bledren a/neu'r coluddyn er enghraifft pan fyddwch chi'n pesychu, tisian, chwerthin, gwneud ymarfer corff, codi neu blygu.
- Angen brys i wagio eich pledren neu'ch coluddyn ac weithiau'n methu â chyrraedd y toiled mewn pryd.

- Efallai y bydd angen i chi wagio'ch pledren yn amlach.
- Efallai y byddwch yn sylwi ar symptomau o drymder neu anghysur yn y fagina neu'r rectwm.

Gall cyhyrau llawr y pelfis da helpu gyda rhyw trwy wella teimlad gweiniol.

## **Achosion**

Gall cyhyrau llawr y pelfis fynd yn wan o ganlyniad i:

- Beichiogrwydd a genedigaeth
- Straenio parhaus i wacau'r coluddyn
- Bod dros eich pwysau
- Codi pethau trwm yn aml
- Newidiadau menopos
- Peswch cronig
- Lawdriniaeth y pelfis
- Cyfnodau hir o ddiffyg gweithgarwch yn dilyn anaf neu salwch
- Diffyg ffitrwydd yn gyffredinol

## **Yr ymarfer sylfaenol**

Gorweddwch, eisteddwch neu sefwch gyda'ch pengliniau ychydig ar wahân. Tynhewch eich rectwm fel eich bod yn ceisio atal pasio gwynt. Ychwanegwch y cyhyrau y byddech yn eu defnyddio i'ch atal eich hun rhag pasio wrin. Y teimlad yw "**gywasgu a chodi**", gyda chyfeiriad y symudiad yn mynd o'r rectwm i fyny tuag at yr asgwrn pwbig. Rhyddhewch y cyhyrau yn llwyr llawr i gyfeiriad yr asgwrn cynffon.

Gelwir hyn yn "gywasgiad llawr y pelfis".

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

- gwasgu eich ffolennau
- gwasgu eich coesau at ei gilydd
- dal eich gwynt
- gwthio
- gwasgu'n rhy galed oherwydd y gallai cyhyrau eraill ymuno. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo ychydig o gyhyrau'n tynhau ar waelod eich abdomen (llinell bicini) – mae hyn yn normal.

## **Mae sawl ffordd y gallwch sicrhau eich bod yn gwneud yr ymarferion yn gywir.**

- Gallwch wirio gyda drych. Daliwch ddrych bach er mwyn gweld yr ardal rhwng eich coesau. Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis. Dylai'r croen rhwng yr anws a'r fagina (y perinewm) symud i ffwrdd o'r drych.
- Wrth eistedd neu orwedd gallwch roi eich llaw yn ysgafn ar yr ardal rhwng eich fagina a'ch rectwm. Dylech deimlo symudiad i ffwrdd o'ch llaw.

Wrth eistedd yn y bath neu orwedd i lawr gallwch fewnosod eich bys bawd neu'r ail fys i mewn i'ch fagina'n ofalus. Tynhewch gyhyrau llawr eich pelfis. Dylech deimlo'r cyhyrau'n symud / tynhau o amgylch eich bys bawd / bys.

- Yn ystod cyfathrach rywiol, tynhewch eich cyhyrau llawr y pelfis; gall eich partner deimlo'r cyhyrau yn tynhau.

Mae'n bwysig iawn sicrhau eich bod yn defnyddio'r cyhyrau iawn; fel arall ni chewch unrhyw welliant, neu gallai eich symptomau waethygu. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch am asesiad pellach a chynghor gan Ffisiotherapydd Iechyd 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 yr un faint o amser y gwnaethoch wasgu
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n flinedig
- 

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 – peidiwch â phylsio na rhuthro'r cyfnod ymlacio
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n flinedig

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.**

## **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 ffôn symudol neu defnyddiwch yr app Squeezy 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 egwyliau yn y rhaglenni teledu
  - Os ydych chi'n fam newydd, tra'ch bod chi'n bwydo eich baban.

**I helpu i atal wrin rhag gollwng, dylech dynhau llawr eich pelfis cyn ac yn ystod peswch, tisian, codi neu gydag unrhyw weithgaredd arall sy'n achosi gollyngiadau. Enw hyn yw cryfhau ymarferol. Mae hefyd yn hynod bwysig os oes gennych symptomau prolaps.**

Gall gymryd rhwng 3 a 6 mis i sylwi ar welliant da, ond daliwch ati a bydd hi'n werth chweil. Os nad oes unrhyw welliant yn eich symptomau ar ôl 3 mis, gofynnwch am asesiad pellach a chyingor gan Ffisiotherapydd Iechyd y Pelfis

Pan fydd cyhyrau eich pelfis yn gryf, mae'n bwysig eu cynnal. Parhewch gyda'ch ymarferion unwaith y dydd am weddill eich oes. Os na wnewch, yna gallai eich cyhyrau wanhau eto.

### **Cwestiynau Cyffredin:**

#### **A yw fy mhwysau yn ymwneud â fy mhroblem?**

Bydd sicrhau eich bod yn cyrraedd eich pwysau iach yn gostwng faint o straen sydd ar gyhyrau llawr eich pelfis a gall arwain at welliant sylweddol yn eich symptomau.

#### **A yw yfed llawer o gaffein yn effeithio ar fy symptomau?**

Gall caffeine weithredu fel symbylydd i'ch pledren ac felly mae'n well ei osgoi neu ei leihau, os oes rhaid i chi ruthro i gyrraedd y toiled. Ceir caffeine mewn coffi, te, siocled, llawer o ddiodydd pefriog, ac mewn rhai meddyginiaethau.

#### **Rwy'n tueddu i ddioddef o rwymedd ar brydiau ac yna byddaf yn teimlo bod fy symptomau'n gwaethygu. Pam?**

Gall straen rheolaidd i wagio eich coluddyn wanhau ac ymestyn cyhyrau llawr eich pelfis. Gwiriwch faint o ffibr yr ydych yn ei gael i osgoi'r broblem hon, neu ewch at eich fferyllydd neu feddyg teulu am gyngor. Byddai sicrhau eich bod yn cael digon o hylifau yn eich helpu (gweler isod).

## **Weithiau byddaf yn gollwng neu'n teimlo bod rhywbeth yn dod i lawr wrth godi gwrthrychau trwm. A oes unrhyw beth y gallaf ei wneud i atal hyn rhag digwydd?**

Mae codi pethau yn rhoi straen ar lawr y pelfis. Os na allwch osgoi codi gwrthrychau trwm, cofiwch blygu eich pengliniau gyntaf ac yna tynhewch gyhyrau llawr eich pelfis; daliwch nhw (cryfhau) nes y byddwch yn rhoi'r llwyth i lawr.

### **A oes unrhyw ymarferion y dylwn eu hosgoi?**

Gall eistedd i fyny gyda choesau syth a chodi'r ddwy goes (codi'r ddwy goes i fyny wrth eu cadw'n syth) roi pwysedd eithafol ar lawr y pelfis (a'r cefn) a dylech osgoi hyn. Hefyd, dylech osgoi gweithgareddau effaith uchel dros dro, fel rhedeg a neidio, os ydynt yn achosi unrhyw symptomau gyda'r bledren neu'r coluddyn.

### **Cofiwch:**

**Yfed hylifau:** Ceisiwch yfed 1.5-2 litr (3-4 peint) o hylif y dydd. Gall yfed gormod o hylifau waethygu'r symptomau amllder a brys, a gall peidio ag yfed digon arwain at wrin cryf crynodedig a all achosi llid ar eich pledren a gall fod angen i chi ruthro i'r toiled.

**Amllder gwacau'r bledren:** Ceisiwch osgoi gwacau eich pledren yn rhy aml gan y gall hyn leihau eich gallu i ddal wrin. Os ydych yn teimlo bod angen i chi fynd yn amlach na phob dwy awr (amlder) yna ceisiwch hyfforddi eich pledren i aros am gyfnod hirach. Pan fyddwch yn teimlo bod rhaid i chi wacau'r bledren yn fuan ar ôl i chi wedi gwneud hyn, ceisiwch y technegau ymdopi canlynol:

- Tynhewch gyhyrau llawr eich pelfis
- Eisteddwch ar rywbeth caled, e.e. braich cadair
- Ceisiwch dynnu eich sylw oddi ar hyn (er enghraifft, cadw'n brysur gyda gwaith, ffonio rhywun)

Fodd bynnag, mae'n bwysig gwacau eich pledren yn rheolaidd drwy gydol y dydd (bob 3-4 awr) i osgoi gorymestyn y bledren.

**Gwacau'r bledren:** Peidiwch â chyr cydu na hofran dros sedd y toiled. Mae'n bwysig eistedd a gwacau eich pledren yn llwyr, heb straenio, bob tro rydych yn mynd i'r toiled. Gall wrin sydd wedi aros yn y bledren achosi llid ar leinin y bledren (a all waethygu'r symptomau).

Gall y canlynol helpu:

- Siglo ymlaen ac yn ôl 3-4 gwaith wrth i chi orffen pasio wrin.
- Neu sefyll, cerdded o gwmpas am sbel ac eistedd a rhoi cynnig arni eto

## 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	Mercher	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							

### Mae rhagor o wybodaeth ar y wefan iechyd y pelfis yn:

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/ffisiotherapi/>

Rhowch "Ffisiotherapi Iechyd y Pelfis BIPAB" ym mhorrwr y rhynggrwyd.

Sganiwch y cod QR hwn i gael mynediad cyflym ar ffôn clyfar



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