



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gwybodaeth i Gleifion

### Prolaps Organnau'r Pelfis – Rheolaeth a Chyngor

#### Gwasanaeth Ffisiotherapi

#### Beth yw Prolaps Organnau'r Pelfis?

Mae prolaps organau'r pelfis yn digwydd pan fydd organ pelfig, fel y bledren neu'r rectwm, yn disgyn i lawr o'i safle arferol ac yn gwthio yn erbyn wal y wain (neu yn achos y groth, yn disgyn i lawr i'r wain).

#### Yr hyn sy'n achosi Prolaps Organnau'r Pelfis

Mae prolaps yn cael ei achosi'n bennaf gan lacrwydd y strwythurau sy'n cefnogi hy gewynnau organau'r pelfis (bledren, rectwm a'r groth). Mae'n gyflwr cyffredin iawn, yn enwedig mewn menywod sydd wedi cael plant.

#### Symptomau Prolaps Organnau'r Pelfis

Nid yw llawer o fenywod yn ymwybodol o'r prolaps, ond gall y symptomau gynnwys:

- Teimlo'n ymchwydd, pwysau neu drymder yn y wain
- Anhawster pasio wrin
- Anymataliaeth wrinol
- Anhawster gwagio'r coluddyn
- Anymataliaeth ysgarthol
- Anhawster cadw tampon yn y wain
- Anghysur yn ystod cyfathrach rywiol

#### Mathau o Brolaps Organnau'r Pelfis

Y prif fathau o prolaps yw:

- **Wal flaen y wain**  
Gall hyn fod naill ai'r bledren (**cystocoele**) neu'r wrethra (**urethrocele**).
- **Wal gefn y wain**  
Gall hyn fod naill ai'r rectwm (**rectocoele**) neu'r coluddyn bach (**enterocoele**).
- **Rhan uchaf y wain**  
Gall hyn fod naill ai'r groth, a elwir yn **prolaps y groth**, neu **brolaps cromgell y wain**, y gofod a adawyd ar ôl hysterectomi.

Mae'n bosibl cael mwy nag un math o prolaps organ y pelfis.

#### Rheoli Prolaps

Rheolaeth Wrthweithiol yw'r llinell driniaeth gyntaf ar gyfer unrhyw brolaps ysgafn i gymedrol:

- Ffisiotherapi – ymarferion llawr y pelfis a chyngor ar ffordd o fyw
- Pesari – modrwy neu silff
- Llawdriniaeth – gellir ystyried yr opsiwn hwn yn dilyn rheolaeth wrthweithiol neu os yw'r prolaps yn ddifrifol. Gall prolaps ddigwydd mewn tua un o bob pedair menyw, hyd yn oed ar ôl llawdriniaeth.
- **Hyfforddi Cyhyrau Llawr y Pelfis**  
Prif swyddogaeth llawr y pelfis yw cynnal cynnwys eich pelfis. Mae tystiolaeth dda y gallai hyfforddi cyhyrau llawr y pelfis leddfu symptomau prolaps trwy:
  - Wella cryfder a dygnwch cyhyrau llawr y pelfis trwy wneud ymarferion llawr y pelfis yn rheolaidd.
  - Tynhau eich cyhyrau llawr y pelfis yn ystod gweithgareddau sy'n cynyddu'r pwysau ar eich abdomen, fel peswch a chodi, gelwir hyn yn dynhau swyddogaethol.
  - **Osgoi rhwymedd.** Gall straenio i wagio eich coluddyn wneud eich prolaps yn waeth. Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod yn bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau bob dydd yn unol â'r hyn a argymhellir. Dylech hefyd yfed tua 2 litr o hylif bob dydd. Gellir cael cyngor pellach gan eich ffisiotherapydd, cynghorydd ymataliaeth, meddyg teulu neu nyrs practis.
  - **Pwysau Iach** Mae bod â phwysau iach ar gyfer eich taldra yn osgoi rhoi straen diangen ar lawr eich pelfis a gallai wneud gwahaniaeth mawr i'ch symptomau prolaps – os ydych chi dros bwysau gallai colli hyd yn oed ambell i bwys helpu.
  - **Osgoi codi pwysau trwm.** Siopa, garddio, gofalu am fabanod, plant bach, ac ati. Mae'r rhestr o dasgau trwm a wnawn o ddydd i ddydd yn aml yn ddiiddiwedd. Ceisiwch osgoi codi pwysau trwm lle bo hynny'n bosibl. Os na allwch osgoi gwneud hyn, ceisiwch godi pwysau'n llai aml ac am gyfnodau byr. Meddyliwch am yr hyn rydych chi'n ei wneud - allwch chi godi dau lwyth ysgafnach yn hytrach nag un llwyth trwm? Mae'n bwysig defnyddio tynhau swyddogaethol yn yr achlysuron hyn.
  - **Osgoi gormod o beswch.** Os oes gennych gyflwr anadlol fel asthma, gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd y feddyginiaeth gywir sydd wedi'i phresgripsiynu. Os ydych chi'n ysmegu, dylech geisio stopio. Gall eich meddyg teulu, nyrs practis neu Helpa Fi i Stopio (llinell gymorth: 0800 085 2219) roi cyngor pellach.
  - **Ymarfer corff addas.** Dylid osgoi ymarfer corff fel loncian neu aerobeg effaith uchel. Mae ymarfer corff lle mae gennych un droed ar y ddaear ar unrhyw adeg benodol yn cael effaith isel a bydd yn rhoi llai o bwysau ar eich prolaps. Ceisiwch nofio, gwneud pilates, gwneud ioga, cerdded neu feicio yn lle hynny.

**Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yn:**

[www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/pelvic-health-physiotherapy](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/pelvic-health-physiotherapy)

Chwilio am "Pelvic Health Physiotherapy ABUHB" yn eich porwr gwe



Sganiwch y cod QR ar gyfer mynediad cyflym trwy eich ffôn clyfar

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