

Prolaps Organau'r Pelfis – Rheoli a Chyngor

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw Prolaps Organau'r Pelfis?

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

Achosion Prolaps Organau'r Pelfis

Achosir prolaps yn bennaf gan lacrydd yn y strwythurau ategol h.y. ligamentau organau'r pelfis (y bledren, y rectwm a'r groth). Mae'n gyflwr cyffredin iawn, yn enwedig mewn menywod sydd wedi cael plant.

Symptomau Prolaps Organau'r Pelfis

Mae llawer o fenywod yn anymwybodol o'r prolaps, ond gall symptomau gynnwys:

- Teimlo ymchwydd, pwysau ar y fagina neu drymder ynddi
- Anawsterau pasio wrin
- Anymataliaeth wrinol
- Anhawster gwagio'r coluddyn
- Anymataliaeth ysgarthol
- Anhawster cadw tampon yn ei le
- Anghysur yn ystod cyfathrach rywiol

Mathau o Brolaps Organau'r Pelfis

Y prif fathau o brolaps yw:

- **Wal flaen y fagina**
Gall hyn fod naill ai'r bledren (**cystocoele**) neu'r wrethra (a **urethrocele**).
- **Wal gefn y fagina**
Gall hyn fod naill ai'r rectwm (**rectocoele**) neu'r coluddyn bach (**enterocoele**).
- **Rhan uchaf y fagina**
Gall hyn fod naill ai'r groth, a elwir yn **prolaps uteraidd**, neu'n brolaps **bwllch y fagina**, y gofod sy'n cael ei greu wedi hysterectomi.

Mae'n bosibl cael mwy nag un math o brolaps i organau'r pelfis.

Rheoli'r Prolaps

Mae'r driniaeth a roddir gyntaf i brolaps bach neu gymedrol yn un nad yw'n fewnwithiol.

- Ffisiotherapi – ymarferion llawr y pelfis a chyngor ar ffordd o fyw
- Pesari - cylch neu silff
- Llawdriniaeth – gellir ystyried yr opsiwn hwn yn dilyn triniaethau nad ydynt yn rhai mewnwithiol neu os yw'r prolaps yn ddifrifol. Gall prolaps ailddigwydd mewn tua un o bob pedair menyw, hyd yn oed ar ôl llawdriniaeth.
- **Ymarfer Cyhyrau Llawr y Pelfis**

Prif swyddogaeth llawr y pelfis yw cynnal cynnwys eich pelfis. Mae tystiolaeth dda y gall ymarfer cyhyrau llawr y pelfis leddfu symptomau prolaps drwy:

- Gynyddu cryfder cyhyrau llawr y pelfis, a'u dycnwch, drwy wneud ymarferion llawr y pelfis yn rheolaidd.
- Cywasgu cyhyrau llawr y pelfis drwy weithgareddau sy'n cynyddu eich gwasgedd mew nabdominaidd, megis pesychu a chodi pethau. Gelwir hyn yn fresu swyddogaethol.
- **Osgoi rhwymedd.** Gall straenio i wagio eich coluddyn wneud eich prolaps yn waeth. Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod yn bwyta'r pum dogn o ffrwythau neu lysiau a argymhellir bob dydd. Dylech hefyd yfed tua dau litr o hylif bob dydd. Gellir cael rhagor o gyngor gan eich ffisiotherapydd, cynghorydd ymataliaeth, meddyg teulu neu Nyrs Practis.
- **Pwysau Iach.** Mae bod o bwysau iach ar gyfer eich taldra yn osgoi straen diangen ar lawr eich pelfis a gallai wneud gwahaniaeth mawr i symptomau eich prolaps – os ydych dros bwysau gall colli hyd yn oed ychydig o bwysu helpu.
- **Osgoi codi eitemau trwm:** Siopa, garddio, gofalu am fabanod, plant bach ac ati. Mae'r rhestr o dasgau trwm a wnawn yn aml o ddydd i ddydd yn ddiddiwedd. Ceisiwch osgoi codi pethau trwm lle bo modd. Os na allwch ei osgoi, ceisiwch godi pethau'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 bresu swyddogaethol yn yr achlysuron hyn.
- **Osgoi pesychu gormodol.** Os oes gennych gyflwr anadlol fel asthma, sicrhewch eich bod yn cymryd eich meddyginiaeth bresgripsiwn yn gywir. Os ydych yn ysmegu dylech geisio rhoi'r gorau iddi. Gall eich meddyg teulu, Nyrs Practis neu Dim Smygu Cymru (Llinell Gymorth: 0800 085 2219) roi cyngor pellach.
- **Ymarfer corff priodol.** Dylech osgoi ymarfer corff fel loncian neu aerobeg effaith uchel. Mae ymarfer corff lle mae gennych un droed ar y ddaear bob amser yn ymarfer effaith isel a bydd yn rhoi llai o bwysau ar eich prolaps. Rhwch gynnig ar nofio, pilates, ioga, cerdded neu feicio yn lle hynny.

Mae rhagor o wybodaeth yn: <https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/physiotherapy/pelvic-health-physiotherapy/>

Rhowch "Ffisiotherapi Iechyd y Pelfis BIPAB" ym mhorwr y rhyngrwyd.

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