

**Parllys Nerf yr Wyneb o Lid
Necrotig y Glust Allanol
Ymarferion Ffisiotherapi**

Sut mae'n effeithio arnaf i?

Mae parllys nerf yr wyneb yn digwydd pan fydd gwendid yn y cyhyrau wyneb a achosir gan ddifrod i'r nerf 'wyneb'. Mae hyn yn effeithio ar allu'r nerfau i anfon y negeseuon cywir sydd eu hangen i'r cyhyrau wyneb, er mwyn iddynt weithio'n iawn. Efallai na fydd y cyhyrau'n gweithio fel o'r blaen a gall hyn amrywio yn dibynnu ar y difrod i'r nerf. Fel arfer, dim ond ar y cyhyrau ar un ochr i'r wyneb y mae'n effeithio.

Gan fod y cyhyrau hyn o gwmpas yr wyneb, y llygaid a'r geg, gall hyn effeithio ar symudiad y rhannau corff yma Efallai y byddwch yn cael trafferth neu'n methu codi eich aeliau, cau eich llygaid, crychu'ch talcen, gwenu, ystumio neu symud eich gwefusau, a chrychu eich trwyn. Gall hyn hefyd effeithio ar eich gallu i fwyta, yfed, llyncu, mynegi â'ch wyneb, a siarad.

Pam mae hyn yn digwydd?

Gall llawer o bethau achosi parllys nerf yr wyneb. Mae Llid Necrotig y Glust Allanol yn cael ei achosi gan haint yn eich clust allanol. Gall yr haint hwn ledaenu'n gyflym a gall effeithio ar strwythurau cyfagos eraill fel nerf yr wyneb. Mae'r brif driniaeth yn cynnwys cyfnod hir o wrthfotigau.

A yw'n ddifrifol?

Mae'r cyflwr yn haint difrifol a dyna pam mae angen cyfnod hir o wrthfotigau arnoch yn yr ysbyty. Mae parllys yr wyneb fel arfer yn gwella gydag amser. Mewn rhai achosion, gallwch gael eich gadael â gwendid hirdymor ac fe geir eithriadau anaml pan na fydd y cyhyrau'n gweithio o gwbl, sef yr hyn a elwir yn barllys parhaol.

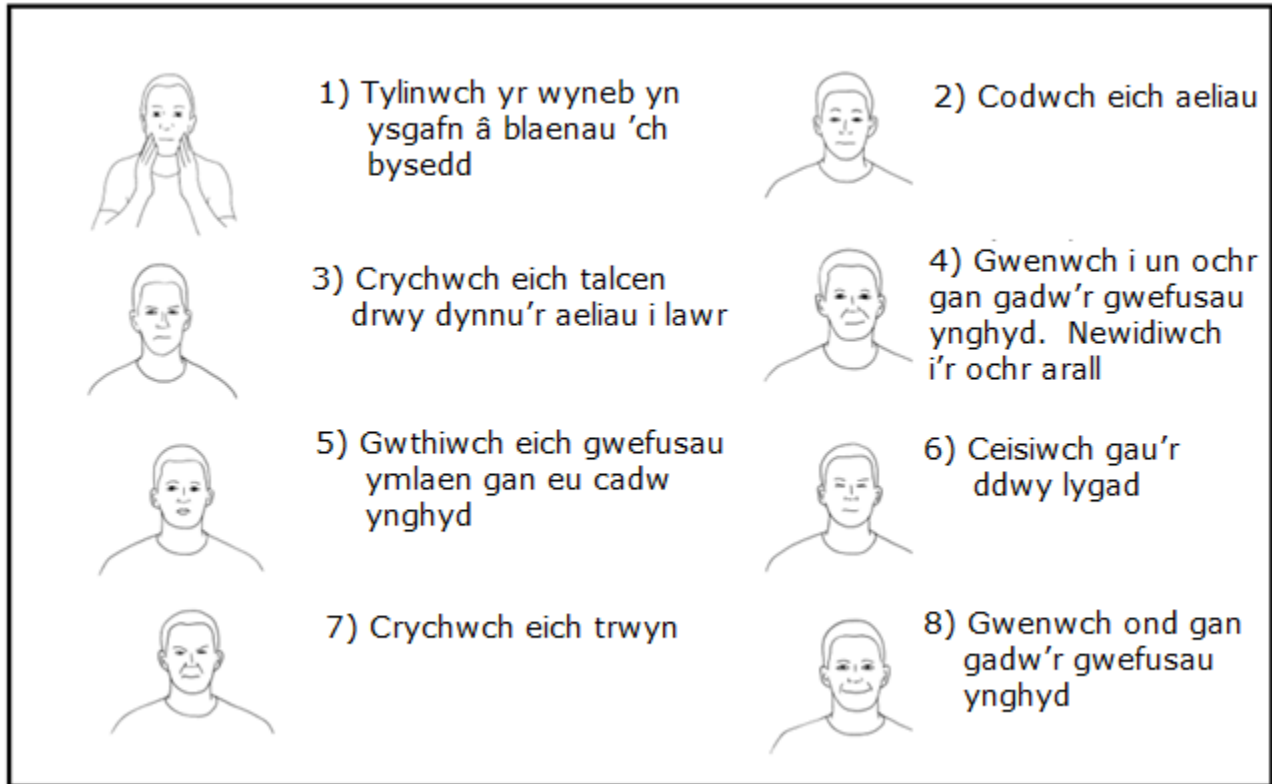
A fydd yn gwella?

Gan amlaf mae parllys yr wyneb yn gwella ar ei ben ei hun; gall gymryd wythnosau neu fisoedd yn aml. Gall ymarferion eich helpu i wella'n gyflymach ac atal gwendid hirdymor. Fodd bynnag, mewn rhai achosion gallwch gael eich gadael â gwendid hirsefydlog yng nghyhyrau'r wyneb.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

Argymhellir y dylech gael ffisiotherapi ar gyfer eich parllys wyneb a achosir gan yr haint yn eich clust. Dangoswyd bod gwneud ymarferion wyneb yn lleihau'r amser y mae'n ei gymryd i chi wella ac atal unrhyw broblemau eraill.

Ymarferion: Rhowch gynnig ar bob ymarferiad 10 gwaith, a hynny ddwywaith y dydd. Efallai y gwelwch fod defnyddio drych yn ddefnyddiol er mwyn helpu i weld yr hyn rydych yn ei wneud a sicrhau nad ydych yn defnyddio'r cyhyrau anghywir. Gallwch ddefnyddio'ch bysedd i helpu'r symud os ydych yn cael trafferth.



Gofal llygaid: Mae llygaid sych yn gyffredin gan y gallai'r cyhyrau sy'n gyfrifol am gau eich llygaid fod wedi eu heffeithio. Ychydig o gamau syml i gadw'ch llygaid yn iach yw: yfed llawer o ddŵr, defnyddio diferion llygaid os cânt eu rhagnodi gan eich meddyg, gwisgo sbectol haul/sbectol y tu allan, a thâp dros y llygaid yn y nos i'ch helpu i gysgu. Bydd y tîm nyrsio yn gallu eich helpu gyda hyn.

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Weithiau nid yw nerf yr wyneb yn gwella ac efallai y cewch eich gadael â gwendid hirdymor. Os bydd eich symptomau'n para mwy na 3 mis, neu os byddwch yn sylwi ar unrhyw arwyddion o symudiadau anarferol i'r wyneb, dylech siarad â'ch meddyg.

Cynhyrchwyd y ddogfen hon gan Dimau Ffisiotherapi a Chlust, Trwyn a Gwddf BIPAB (Gorffennaf 2020)

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