

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Ysigiad y Forddwyd** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Teimlir ysigiad y forddwyd ar frig **cyhyrau mewnol y glun** lle mae'n cwrdd â'r pelfis, a gall ymledu i lawr y tu mewn i'r glun.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Fel arfer, teimlir ysigiad y forddwyd pan fyddwch yn symud eich clun neu wneud ymarfer corff. Bydd pobl sydd ag ysigiad y forddwyd yn aml yn cael poen pan fyddant yn gwneud y canlynol:

- Ymestyn eu coes allan i'r ochr
- Gwasgu eu pengliniau gyda'i gilydd
- Rhedeg, neidio neu hyd yn oed gerdded yn gyflym, yn enwedig ar fryniau neu dir anwastad
- Perfformio gweithgareddau sy'n dod â'r pen-glin i fyny tuag at eu brest neu'n cynnwys eistedd ar eu sodlau neu eistedd ar gadair isel



Os yw cyhyrau eich abdomen isaf yn gysylltiedig, gellir teimlo'r boen wrth besychu a thisian.

Gall ddod yn broblem hirsefydlog os yw'r cyhyrau o amgylch y forddwyd yn gwanhau. Gall eich atal rhag cymryd rhan yn eich gweithgareddau arferol am gyfnod. Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar eich lles cyffredinol a'ch iechyd meddwl.

Pam mae hyn yn digwydd?

Gall ysigiad y forddwyd ddigwydd oherwydd gorlwytho cyhyrau, tendonau a chymalau yn y pelfis, y glun a'r abdomen/trwnc is. Gallech hefyd ddatblygu poen wrth droi neu ymestyn eich coes yn ystod gweithgareddau dyddiol arferol neu yn ystod ymarfer corff. Gall ddigwydd mewn pobl sy'n actif iawn neu'r rhai sy'n llai actif.

A yw'n ddifrifol?

Yn seiliedig ar y wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych ysgiad y forddwyd. Nid yw ysgiad y forddwyd fel arfer yn arwydd o anaf neu ddifrod difrifol. Dylai wella gydag amser ac ymarferion priodol.

Gall poeni am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Cysylltwch â ni eto os:

- bydd eich poen neu'r hyn y gallwch ei wneud yn gwaethygu
- nad ydych yn gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddwyd
- byddwch chi'n datblygu lwmp yn ardal eich forddwyd.

A fydd yn gwella?

Mae anaf newydd fel arfer yn setlo o fewn **6 wythnos** ond gall gymryd wythnosau neu fisoedd i wella. Yn y rhan fwyaf o bobl, dylai'r boen a'r symudiad wella dros **3 i 6 mis**. Mae'n arferol cael rhai cyfnodau o boen neu byliau yn ystod eich adferiad.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- Lleihau'r straen ar eich morddwyd drwy:
- Gymryd pwyll
- Cynnal **pwysau corff iach**
- Cymerwch **feddyginiaeth poen** a argymhellir gan fferylllydd neu feddyg teulu. Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (*gweler y wefan*)
- Gwnewch **ymarferion rheolaidd** fel y cynghorwyd gan eich ffisiotherapydd. Mae'r ymarferion hyn yn achosi i'ch corff addasu'n araf i weithgarwch. Gallant achosi ychydig o anghysur. Er mwyn i'r ymarferion weithio bydd angen i chi ddal ati gyda nhw.

Beth arall gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesu, trin a chynghor ffisiotherapi pellach os nad yw'r mesurau a ddisgrifir uchod wedi helpu. Gallwch drafod yr opsiynau hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os na fydd eich symptomau'n gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.

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