

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Osteoarthritis y Glun** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch. Osteoarthritis yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio'r cyflwr cyffredin iawn a all effeithio ar unrhyw gymal yn y corff.

### Ble mae'n cael ei deimlo?

Efallai y byddwch yn teimlo poen yn y **forddwyd**, i **lawr blaen y goes**, yn eich **ffolennau** ac yn y **pen-glin**.

### Sut gallai effeithio arnaf i?

Gall cymal eich clun fynd yn boenus a chyffio oherwydd osteoarthritis. Efallai y byddwch yn cael trafferth mynd i fyny neu i lawr y grisiau neu wrth wisgo eich sanau. Mae'n bosib y byddwch hefyd yn hercian a gall eich cyhyrau fynd yn wan. Gall hyn effeithio ar eich gallu i gyflawni eich gweithgareddau arferol. Gall effeithio ar dasgau dyddiol, eich swydd a'ch hobiau. Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.



### Pam mae hyn yn digwydd?

Mae cymalau pawb yn mynd trwy gylch **arferol** o gael eu defnyddio a'u hatgyweirio. Weithiau mae hyn yn arwain at newid yn siâp y cymal, ei strwythur, sut mae'n symud a sut mae'n teimlo. Fel arfer mae'r broses hon yn digwydd yn araf dros flynyddoedd lawer er y gall fod poen yn sydyn.

Mae gan oddeutu **1 o bob 10** o bobl yn y DU osteoarthritis y glun.

Mae llawer o resymau pam y gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu osteoarthritis. Mae'r rhain yn cynnwys bod yn hŷn, dros bwysau, ag anaf blaenorol a bod â hanes ohono yn y teulu.

Nid yw'n hollol glir pam mae rhai pobl sydd ag osteoarthritis yn dioddef mwy o boen a mwy o anhawster gyda gweithgarwch nag eraill. Mae'n aml yn ganlyniad i **gyfuniad** o'r canlynol:

- Ein strwythur (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Sut rydyn ni'n symud
- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud

- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

### A yw'n ddifrifol?

Nid yw osteoarthritis y glun yn gyflwr difrifol ond gall achosi llawer o boen a chyfyngu ar lawer o'ch gweithgareddau arferol. Yn aml, mae pelydr-X yn cael ei wneud i gadarnhau osteoarthritis y glun. Bydd eich ffisiotherapydd wedi ystyried yr angen am hyn. Gall poeni am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Os yw eich poen yn gwaethygu neu ddim yn gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

### A fydd yn gwella?

Gall osteoarthritis y glun gael ei **reoli'n dda** ac mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i wella sut mae'r cyflwr yn effeithio arnoch chi. Yn aml iawn, mae gan bobl sydd ag osteoarthritis y glun ychydig iawn o anabledd. Gallwch **barhau'n gryf** ac **actif** er bod newidiadau i'r cymal.

### Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- Addaswch y gweithgaredd sy'n gwaethygu eich poen dros dro – mae dod o hyd i'r cydbwysedd cywir rhwng gweithgaredd a gorffwys yn bwysig.
- Gwnewch **ymarferion rheolaidd** fel y cynghorwyd gan eich ffisiotherapydd. Mae ymarfer corff yn achosi i'ch corff addasu i weithgarwch. Mae'n broses raddol dros wythnosau a misoedd. Er mwyn i hyn weithio bydd angen i chi ddal ati gydag ymarfer.
- Mae cynnal **pwysau corff iach** yn helpu i reoli'r straen ar eich glun. Gall colli ychydig o bwysau gael effaith sylweddol ar eich poen. Weithiau gall defnyddio cymorth cerdded fod o gymorth i leihau'r llwyth sy'n mynd drwy'r cymal.
- Cymerwch **feddyginiaeth poen** a argymhellir gan fferylllydd neu feddyg teulu. Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (*gweler y wefan*)

### Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu ffisiotherapydd ynglŷn ag atgyfeiriad i'r **Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff**. Gall y gwasanaeth hwn eich cefnogi gydag ymarfer corff.

Efallai y bydd angen asesiad, triniaeth a chynngor 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