

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Osteoarthritis y Pen-glin** 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 **o amgylch eich pen-glin**, neu dim ond mewn rhai manau fel y blaen a'r ochrau.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Gall eich pen-glin fynd yn boenus, wedi'i chwyddo a'n stiff oherwydd osteoarthritis. Efallai y byddwch hefyd yn sylwi ar synhwyriad gwichian neu greinsio yn eich pen-glin pan fyddwch yn ei symud. Efallai y bydd eich coes yn teimlo'n wannach ac efallai y bydd eich pen-glin yn teimlo fel pe bai'n mynd i ildio wrth ei ddefnyddio. Gall gweithgareddau fel cerdded i fyny ac i lawr grisiau neu fryniau fod yn anoddach ac efallai y cewch broblemau pen-glinio. 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'n digwydd yn araf dros flynyddoedd lawer er y gall fod poen yn sydyn.

Mae oddeutu **1 o bob 5** o oedolion yn y DU dros 45 oed yn cael osteoarthritis y pen-glin. Mae llawer o resymau pam y gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu osteoarthritis. Mae'r rhain yn cynnwys oedran hŷn; bod dros bwysau; anaf blaenorol a hanes teuluol.

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)
- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Sut rydyn ni'n symud
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

A yw'n ddifrifol?

Nid yw osteoarthritis y pen-glin 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 pen-glin. Bydd eich ffisiotherapydd wedi ystyried yr angen am hyn. Gall poeni am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Os yw eich poen yn gwaethgu 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 pen-glin 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 pen-glin ychydig iawn o anabled. 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 gwaethgu 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 pen-glin. 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?

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am osteoarthritis y pen-glin, dilynwch y ddolen i'r gwasanaeth **Cyngor a Gwybodaeth Am Opsiynau**.

<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/physiotherapy/oak/>

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 chyngor 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