

## **Tendinopathi Padellol (Padell y pen-glin)**

### **Gwasanaeth Ffisiotherapi**

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Tendinopathi Padellol** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch. Tendinopathi yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio'r amodau sy'n effeithio ar y feinwe sy'n cysylltu cyhyrau ag esgryn.

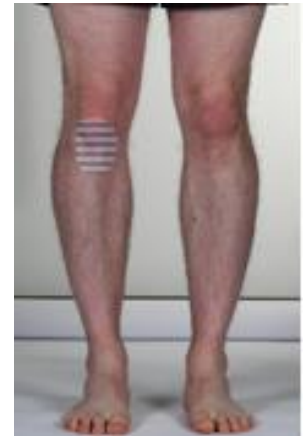
#### **Ble mae'n cael ei deimlo?**

Teimlir poen tendinopathi padellol yn y tendon sy'n uno padell eich pen-glin â'ch asgwrn crimog.

#### **Sut gallai effeithio arnaf i?**

Efallai y cewch boen, stifferwydd ac weithiau chwyddo sy'n ei gwneud yn anodd i chi symud fel y byddech fel arfer. Gall y tendon fod yn dyner i'w gyffwrdd. Efallai y bydd y tendon yn teimlo'n stiff ac yn boenus yn y bore neu ar ôl i chi fod yn eistedd am gyfnod.

Gall waethygu yn ystod neu ar ôl gweithgareddau fel cerdded, rhedeg a neidio. Gall hyn effeithio ar eich gallu i gyflawni eich tasgau dyddiol, eich gwaith a'ch hobiau. Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar eich lles a'ch hapusrwydd yn gyffredinol.



#### **Pam mae hyn yn digwydd?**

Mae tendinopathi padellol fel arfer yn datblygu os yw'r tendon wedi'i ddefnyddio mewn ffordd nad yw wedi arfer â hi. Gall ddigwydd mewn pobl sy'n actif iawn neu'r rhai sy'n llai actif.

Mae llawer o resymau pam y gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu tendinopathi padellol. Mae'r rhain yn cynnwys; ysmegu, bod dros bwysau, anaf blaenorol, hanes teuluol a chyflyrau iechyd hirdymor, megis diabetes, pwysedd gwaed uchel, lefelau colesterol uchel neu broblemau thyroid.

Nid yw'n hollol glir pam mae rhai pobl sydd â thendinopathi yn cael 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 tendinopathi padellol fel arfer yn arwydd o anaf difrifol neu ddifrod i'r strwythurau yn y pen-glin. Dylai wella gydag amser ac ymarferion priodol.

Gall gofidio am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Os yw eich poen neu'r hyn y gallwch ei wneud 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?

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 tendon drwy:
  - Gymryd pwyll
  - Cynnal **pwysau corff iach**
- Cymryd **meddyginiaeth 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 boen yn y tendon. Er mwyn i'r ymarferion weithio bydd angen i chi ddal ati gyda nhw.

- Os oes gennych gyflyrau iechyd sy'n eich rhoi mewn mwy o berygl, gwnewch yn siŵr eu bod yn cael eu trin yn iawn.

## Beth gellir ei wneud i'm helpu?

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.

***Ymarfer corff yw'r rhan bwysicaf o'r driniaeth o hyd.***

**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**