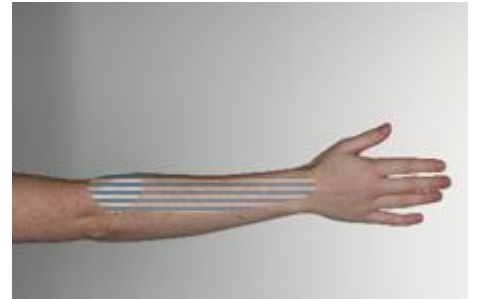


Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw Llid ar y Penelin ac yn rhoi cyngor ar yr hyn i'w wneud yn ei gylch.

Gelwir llid ar y penelin hefyd yn "epicondylitis ochrol", "epicondylalgia ochrol" neu "tendinopathi penelin ochrol". Mae'r cyhyrau sy'n cynnal yr arddwrn yn cydio i'r asgwrn wrth ewyn neu dendon ar du allan y penelin. Y man lle mae'r gwyn neu dendon yn cydio yw prif ffynhonnell poen llid y penelin.

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

Fel arfer teimlir poen ar y tu allan i ran uchaf bôn y fraich, ychydig yn is na phlygiad eich penelin. Gall poen llid y penelin hefyd ledaenu i lawr bôn eich braich.



#### Sut gallai effeithio arnaf i?

Gellir teimlo poen llid y penelin yn ystod:

- tasgau **gafael**, yn enwedig os yw'r tasgau hyn yn **ailadroddus** (efallai y byddwch yn teimlo bod cryfder eich gafael yn wannach nag arfer oherwydd y boen)
- **troi** bôn eich braich er enghraifft wrth droi dolen drws neu agor jar
- **plygu a sythu** eich penelin

Gall poen llid y penelin achosi anawsterau gyda gweithgareddau yn y gwaith ac wrth hamddena. Mae'n bosibl y bydd y boen yn eich penelin yn tarfu ar eich cwsg.

Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar eich llesiant cyffredinol a'ch iechyd meddwl.

#### A yw'n ddifrifol?

Yn seiliedig ar y wybodaeth a roddwyd gennych, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod llid y penelin gennych. Nid yw fel arfer yn arwydd o anaf difrifol neu ddifrod i strwythurau'r penelin. Fel arfer nid oes angen profion fel pelydr-X neu sganiau i ddiagnosio llid y penelin.

Gall poeni am y boen wneud iddo deimlo'n waeth. Os yw'r poen yn gwaethgu neu nad yw'n gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, trafodwch hyn â'ch ffisiotherapydd.

## Pam mae hyn yn digwydd?

Nid chwarae tennis yw unig achos llid y penelin. Gall straen neu orddefnyddio'r cyhyrau beri i'r boen ddechrau. Gallai hyn fod yn dasg gwaith newydd neu hobi newydd sy'n golygu gafael, codi pethau neu droi bôn y fraich Gall gwneud mwy o rywbeth rydych yn ei wneud fel arfer hefyd beri i'r boen ddechrau.

Mae eich corff yn trwsio ac yn cynnal ei strwythurau'n gyson. Weithiau nid yw'r gwaith cynnal a chadw mor effeithiol ag y dylai fod mewn tendonau a gallant fod yn fwy sensitif a phoenus pan gânt eu defnyddio. Mae hyn yn digwydd i bobl dros 40 oed.

Mae rhesymau pam y gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu llid y penelin yn cynnwys bod dros bwysau, ysmegu a hanes teuluol. Gall y ffactorau hyn gael effaith ar ba mor iach yw'r tendon.

Weithiau nid oes rheswm dros fod poen llid y penelin yn dechrau.

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 fydd yn gwella?

Fel arfer bydd llid y penelin yn **gwella ar ei ben ei hun**. Gall wella'n gyflym o fewn **2-4 wythnos** ar ôl gorffwys y penelin a dychwelyd yn raddol at ei ddefnyddio fel arfer.

I rai ohonom gall gymryd llawer mwy o amser i wella, yn enwedig os bu'r boen yno am gyfnod hir. Gall gymryd hyd at 1-2 flynedd i wella'n llwyr.

## Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?

Mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud i liniaru eich symptomau a chyflymu ei gwellhad cyffredinol pan fydd llid y penelin arnoch.

- Rhowch gynnig ar wneud **tasgau poenus mewn ffordd wahanol** Codwch bethau gyda **chledr eich llaw** yn wynebu **am i fyny**. Os yw eich penelin yn boenus pan fyddwch yn defnyddio llygoden cyfrifiadur mae'n bosibl y byddwch yn gweld **cynhalydd llygoden** yn ddefnyddiol.
- Mae'n bosibl y bydd rhaid i chi **stopio** rhai tasgau'n gyfan gwbl am amser byr nes bod eich poen yn dechrau tawelu. Os mai felly y bydd, yna mae'n bwysig eich bod yn **ailgychwyn y gweithgareddau hyn yn raddol**.

- **Gan bwyll gyda'ch gweithgaredd.** Cymerwch seibiannau'n amlach a newidiwch yr hyn rydych chi'n ei wneud gyda'ch braich yn amlach.
- Cymerwch **dabledi lladd poen** a argymhellir gan eich fferylllydd neu'ch meddyg teulu.
- **Bydd eich ffisiotherapydd yn eich cyngori ar ymarferion priodol. Eu nod yw helpu eich braich i addasu i'r gweithgaredd y mae angen iddi ei wneud. Mae hon yn broses raddol dros wythnosau a misoedd - er mwyn iddynt weithio bydd angen i chi ddal ati.**
- Mae rhai pobl yn gweld bod **strap/brês llid y penelin** neu gynhalydd elastig yn lleihau eu poen. Weithiau gall sb lint arddwrn fod yn ddefnyddiol.
- **Osgowch ysmegu** a chadwch **bwysau corff iach** er wyn rhoi'r cyfle gorau i'ch tendonau wella.

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

Os ydych chi wedi dilyn y cyngor a roddwyd ac nid yw wedi helpu, mae'n bosibl y bydd angen asesiad a thriniaeth ffisiotherapi pellach. Gellir trafod opsiynau eraill ond anaml y bydd eu hangen pan fydd llid y penelin arnoch.

**Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os nad ydych yn teimlo eich bod yn gwneud cynnydd er gwaethaf dilyn y cyngor, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.**

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