



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

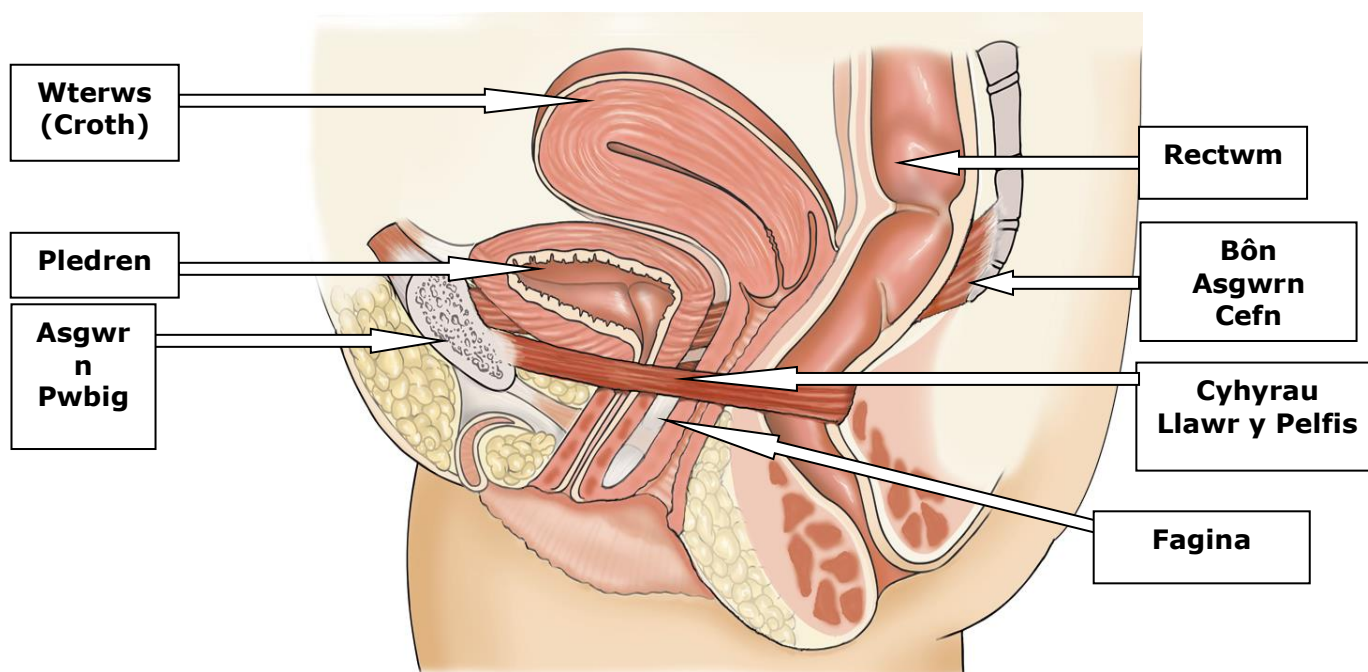
Gwybodaeth i Gleifion Ymarferion Llawr y Pelfis i Fenywod Gwasanaeth Ffisiotherapi

Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn rhoi gwybod i chi sut i ymarfer a chryfhau cyhyrau llawr eich pelfis. Mae'r cyhyrau hyn yn ffurfio gwregys sy'n mynd o'r blaen i'r cefn ac fel mae'r enw'n awgrymu, maent yn ffurfio llawn eich pelfis.

Mae cyhyrau cryf llawr y pelfis yn hanfodol ar gyfer rheolaeth dda dros eich pledren a'ch coluddyn. Maent yn helpu i atal/gwella prolaps a gall wella eich bywyd rhywiol. Maent hefyd yn gweithio'n agos gyda chyhyrau eich abdomen (y bol) i gefnogi a sefydlogi eich cefn.

Golwg o gyhyrau pelfis y fenyw a'r strwythurau perthnasol o'r chwith.



Symptomau

Mae angen i gyhyrau llawr eich pelfis fod yn gryf a gwydn. Os byddant yn mynd yn wan, gallwch ddechrau gollwng o'ch pledren neu'r coluddyn wrth besychu, tisian, chwerthin, ymarfer, codi neu blygu (*anymataliaeth straen*). Gall fod angen gwacau eich pledren neu goluddyn ar unwaith (*angen brys*) neu gallwch fethu cyrraedd y toiled weithiau (*anymataliaeth brys*). Gall fod angen gwacau eich pledren mwy nag wyth gwaith bob dydd (*amllder*).

Problem arall a allai fod gennych yw'r teimlad o rhywbeth yn dod lawr y llwybr geni neu'r rectwm (*prolaps*).

Gall rhai menywod hefyd golli teimlad yn ystod cyfathrach rhywiol.

Achosion

Gall cyhyrau llawr y pelfis fod yn wan neu wedi eu difrodi o ganlyniad i:

- Beichiogrwydd a genedigaeth
- Straenio parhaus i wacau'r coluddyn
- Gorbwysau
- Codi pethau trwm yn aml
- Newidiadau menopos
- Peswch cronig
- Lawdriniaeth y pelfis
- Cyfnodau hir o ddiffyg gweithgarwch yn dilyn anaf neu salwch
- Diffyg ffitrwydd yn gyffredinol

Yr ymarfer sylfaenol

Gorweddwch, eisteddwch neu sefwch gyda'ch pengliniau ychydig ar wahân. Tynhewch eich rectwm fel eich bod yn ceisio atal pasio gwynt. Ychwanegwch y cyhyrau y byddech yn eu defnyddio i'ch atal eich hun rhag pasio wrin. Y teimlad yw "**gwasgu a chodi**", gyda chyfeiriad y symudiad yn mynd o'r rectwm i fyny tuag at yr asgwrn pwbig. Rhyddhewch y cyhyrau yn llwyr lawr i gyfeiriad yr asgwrn cynffon.

Gelwir hyn yn "gywasgiad llawr y pelfis".

Mae'n hawdd defnyddio'r cyhyrau anghywir, nid cyhyrau llawr y pelfis. Ceisiwch beidio â:

- gwasgu eich ffolennau
- gwasgu eich coesau at ei gilydd
- dal eich gwynt
- gwthio
- gwasgu'n rhy galed oherwydd y gallai cyhyrau eraill ymuno. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo ychydig o gyhyrau'n tynhau ar waelod eich abdomen (llinell bicini) – mae hyn yn normal.

Mae sawl ffordd y gallwch sicrhau eich bod yn gwneud yr ymarferion yn gywir.

- Gallwch wirio gyda drych. Daliwch ddrych bach er mwyn gweld yr ardal rhwng eich coesau. Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis. Dylai'r croen rhwng yr anws a'r fagina (y perinewm) symud i ffwrdd o'r drych.
- Wrth eistedd neu orwedd gallwch roi eich llaw yn ysgafn ar yr ardal rhwng eich fagina a'ch rectwm. Dylech deimlo symudiad i ffwrdd o'ch llaw.

- Wrth eistedd neu orwedd gallwch mewnosod eich bys bawd neu'r ail fys i mewn i'ch fagina'n ofalus. Tynhewch gyhyrau llawr eich pelfis. Dylech deimlo'r cyhyrau'n symud/tynhau o amgylch eich bys bawd/bys.
- Yn ystod cyfathrach rywiol, tynhewch eich cyhyrau llawr y pelfis; gall eich partner deimlo'r cyhyrau yn tynhau.

Mae'n bwysig iawn sicrhau eich bod yn defnyddio'r cyhyrau iawn; fel arall ni chewch unrhyw welliant. Gallech hyd yn oed achosi rhagor o broblemau. Gofynnwch am help os nad ydych yn sicr eich bod yn defnyddio'r cyhyrau iawn. Gall ffisiotherapydd sy'n arbenigo mewn ymataliaeth neu gynghorydd ymataliaeth eich helpu chi. Gweler tudalen 6 am fanylion ar sut i gysylltu â'r Gwasanaeth Cyngor ar Ymataliaeth.

Eich rhaglen ymarfer: 3 gwaith y dydd

Gwasgu am gyfnod hir

- Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis a'u dal nhw cyn hired â phosibl, ceisiwch ddal am hyd at 10 eiliad
- Ymlaciwch yn gyfan gwbl am 4 eiliad
- Tynhewch eto am yr un amser
- Ymlaciwch yn gyfan gwbl am 4 eiliad
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n fwy gwan

Am faint o eiliadau allwch chi ddal?

Faint o weithiau oeddech chi'n gallu ailadrodd yr ymarfer?

o weithiau

Yn y pendraw, dylech anelu at ddal am 10 eiliad, 10 gwaith.

Gwasgu am gyfnod byr

- Tynhewch eich cyhyrau llawr y pelfis yn gyflym
- Ymlaciwch yn llawn
- Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod y cyhyrau'n teimlo'n fwy gwan

Faint o weithiau allwch chi wneud hyn ar ôl ei gilydd?

Dylech anelu at o leiaf 10 gwaith.

Er mwyn cryfhau'r cyhyrau, mae angen ailadrodd yr ymarferion gwasgu hir a byr 3 gwaith bob dydd. Wrth i'r cyhyrau gryfhau dylech gynyddu'n raddol yr eiliadau y byddwch yn dal yr ymarfer, a'r nifer o weithiau yr ydych yn gwneud yr ymarfer. Ceisiwch wneud o leiaf 10 ymarfer gwasgu hir a 10 byr o leiaf 3 gwaith bob dydd.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i wneud eich ymarferion 3 gwaith y dydd.

- Naill ai:**
- 1. Defnyddiwch y dyddiadur ymarfer ar dudalen 6 y llyfryn hwn**
 - 2. Gosodwch negeseuon atgoffa ffôn symudol neu defnyddiwch yr app Squeezy gan y GIG ar gyfer ffonau clyfar**
 - 3. Neu defnyddiwch trefn gweithgareddau dyddiol i'ch atgoffa e.e.:**

- Eistedd ar gaead y toiled, ar ôl mynd i'r toiled
- Yn ystod egwyliau yn y rhaglenni teledu
- Os mai mam newydd ydych chi, eistedd wrth fwydo eich baban.

I helpu i atal wrin rhag gollwng, dylech dynhau llawr eich pelfis cyn ac yn ystod peswch, tisian, codi neu gydag unrhyw weithgaredd arall sy'n achosi gollyngiadau. Enw hyn yw cryfhau ymarferol. Mae hefyd yn hynod bwysig os oes gennych symptomau prolaps.

Gall gymryd rhwng 3 a 6 mis i sylwi ar welliant da, ond daliwch ati a bydd hi'n werth chweil. Os nad oes gwelliant yn symptomau eich pledren ar ôl 3 mis, ceisiwch gymorth. Gweler tudalen 6 am fanylion ar sut i gysylltu â'r Gwasanaeth Cyngor ar Ymataliaeth.

Pan fydd cyhyrau eich pelfis yn gryf, mae'n bwysig eu cynnal. Parhewch gyda'ch ymarferion 2 i 3 gwaith y dydd am weddill eich oes. Os na wnewch, yna gallai eich cyhyrau wanhau eto.

Cwestiynau Cyffredin:

A yw fy mhwysau yn ymwneud â fy mhroblem?

Bydd sicrhau eich bod yn cyrraedd eich pwysau iach yn gostwng faint o straen sydd ar gyhyrau llawr eich pelfis a gall arwain at welliant sylweddol yn eich symptomau.

A yw yfed llawer o gaffein yn effeithio ar fy symptomau?

Gall caffeine weithredu fel ysgogydd i'r bledren ac felly y peth gorau fydd ei osgoi, neu leihau faint rydych yn ei gymryd. Ceir caffeine mewn coffi, te, siocled, llawer o ddiodydd pefriog, ac mewn rhai meddyginiaethau.

Rwy'n tueddu i ddioddef o rwymedd ar brydiau ac yna byddaf yn teimlo bod fy symptomau'n gwaethygu. Pam?

Mae straenio i agor y coluddyn yn ymestyn cyhyrau llawr y pelfis a all eu gwanhau. Gwiriwch eich diet i osgoi'r broblem hon, neu ewch at eich meddyg teulu am gyngor. Byddai sicrhau eich bod yn cymryd digon o hylifau yn eich helpu (gweler isod).

Weithiau byddaf yn gollwng neu'n teimlo bod rhywbeth yn dod lawr wrth godi gwrthrychau trwm. A oes unrhyw beth y gallaf ei wneud i atal hyn rhag digwydd?

Mae codi pethau yn rhoi straen ar lawr y pelfis. Os na allwch osgoi codi gwrthrychau trwm, cofiwch blygu eich pengliniau gyntaf ac yna tynhewch gyhyrau llawr eich pelfis; daliwch nhw (cryfhau) nes y byddwch yn rhoi'r llwyth i lawr.

A oes unrhyw ymarferion y dylwn eu hosgoi?

Gall eistedd i fyny gyda choesau syth a chodi'r ddwy goes (codi'r ddwy goes i fyny wrth eu cadw'n syth) roi pwysedd eithafol ar lawr y pelfis (a'r cefn) a dylech osgoi hyn. Osgowch hefyd weithgareddau dwysedd uchel, h.y. unrhyw weithgaredd sy'n cynnwys y ddwy goes oddi ar y llawr ar yr un tro, e.e. rhedeg, neidio

Cofiwch:

Yfed hylifau: Ceisiwch yfed 1.5-2litr (3-4 peint) o hylif y dydd. Gall yfed gormod o hylifau waethygu'r symptomau amllder a phrysur, a gall peidio ag yfed digon arwain at wrin cryf crynodedig a all achosi llid ar eich pledren a gall fod angen i chi ruthro i'r toiled.

Amllder gwacau'r bledren: Ceisiwch osgoi gwacau eich pledren yn rhy aml gan y gall hyn leiha'u eich gallu i ddal wrin. Os ydych yn teimlo bod angen i chi fynd yn amlach na phob dwy awr (amllder) yna ceisiwch hyfforddi eich pledren i aros am gyfnod hirach. Pan fyddwch yn teimlo bod rhaid i chi wacau'r bledren yn fuan ar ôl i chi wedi gwneud hyn, ceisiwch y technegau ymdopi canlynol:

- Tynhewch gyhyrau llawr eich pelfis
- Eisteddwch ar rywbeth caled, e.e. braich cadair
- Ceisiwch dynnu eich sylw oddi ar hyn (er enghraifft, cadw'n brysur gyda gwaith, ffonio rhywun)

Fodd bynnag, mae'n bwysig gwacau eich pledren yn rheolaidd drwy gydol y dydd (bob 3-4 awr) i osgoi gorymestyn y bledren.

Gwacau'r bledren: Peidiwch â chyrtydu na hofran dros sedd y toiled. Mae'n bwysig eistedd a gwacau eich pledren yn llwyr, heb straenio, bob tro rydych yn mynd i'r toiled. Gall wrin sydd wedi aros yn y bledren achosi llid ar leinin y bledren (a all waethygu'r symptomau).

Gall y canlynol helpu:

- Siglo ymlaen ac yn ôl 3-4 gwaith wrth i chi orffen pasio wrin.
- Neu sefyll, cerdded o gwmpas am sbel ac eistedd a rhoi cynnig arni eto.

Eich Dyddiadur Ymarfer

Efallai y byddwch yn awyddus i ddefnyddio'r tabl isod (am y 12 wythnos gyntaf) i'ch atgoffa chi i gyflawni'r ymarfer 3 gwaith y dydd. Ticiwch y blwch bob tro y byddwch chi'n cyflawni'r ymarferion.

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Wythnos 1							
Wythnos 2							
Wythnos 3							
Wythnos 4							
Wythnos 5							
Wythnos 6							
Wythnos 7							
Wythnos 8							
Wythnos 9							
Wythnos 10							
Wythnos 11							
Wythnos 12							

Gwasanaeth Cyngori Ymataliaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Manylion cyswllt: Ffôn 01633 623824

Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan iechyd y pelfis, yn
www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/pelvic-health-physiotherapy

Rhowch "Ffisiotherapi Iechyd y Pelfis BIPAB" ym mhorwr y rhyngrwyd.



Sganiwch y cod QR am fynediad cyflym drwy eich ffôn clyfar

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