GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Rheoli Ystumiol

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw Ystum?

- Ystum yw'r ymdrech gyson i aros yn dalsyth yn erbyn disgyrchiant
- Amrywiaeth o ystumiau rydyn ni'n eu defnyddio pan fyddwn ni'n bwyta, yfed, anadlu, treulio, cyfathrebu, cysgu, symud a chymryd rhan yn y byd o'n cwmpas
- Os yw'r ystum yn wael, gellir effeithio ar y camau uchod
- Dylai'r ystum fod yn gyfforddus ac ni ddylai fod angen llawer o ymdrech i'w gynnal

Beth sy'n effeithio ar Ystum?

- Disgyrchiant
- Tyndra yn y cyhyrau
- Sylfaen y cynhaliad / arwyneb cynnal
- Seicolegol (poen, hwyliau, ymddygiad)
- Dillad gwely/ dillad
- Namau corfforol
- Problemau synhwyraidd
- Pwysau
- Lleoli anghywir/ aros yn yr un safle am gyfnod rhy hir

Beth yw Sail Cynhaliad?

- Y cyswllt sydd gan rannau o'r corff â'r arwyneb cynnal
- Sail cynhaliad cul - traed yn agos at ei gilydd wrth sefyll
- Sail cynhaliad llydan - traed ar wahân wrth sefyll (meddyliwch am blentyn bach wrth gerdded - mae ganddynt sail cynhaliad llydan gyda choesau'u coesau’n llydan ar wahân)

Ystum Gwael / Anghymesuredd

- Pelvis ar oleddf neu wedi troi
- Ysgwyddau cam
- Asgwrn cefn yn crymanu
- Coesau'n disgyn i un ochr
- Traed ar ongl

Effeithiau Ystum Gwael

- Crebachedd – cyhyrau'n colli elastigedd/hyblygrwydd, gan arwain at stiffrwydd a llai o symud mewn cymalau
- Anghysur a phoen
- Difrod i'r croen / briwiau pwyso
- Problemau gydag organau (treuliad, anadlu a choluddion)
- Llai abl i weld neu gyfathrebu ag eraill (e.e. gall osgo gwael y pen wrth eistedd olygu na ellir gweld cymaint o'u cwmpas)
- Yn ei gwneud hi'n anos iddyn nhw wneud pethau maen nhw eisiau eu gwneud
- Cysgu ysbeidiol

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