



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gwybodaeth i Gleifion

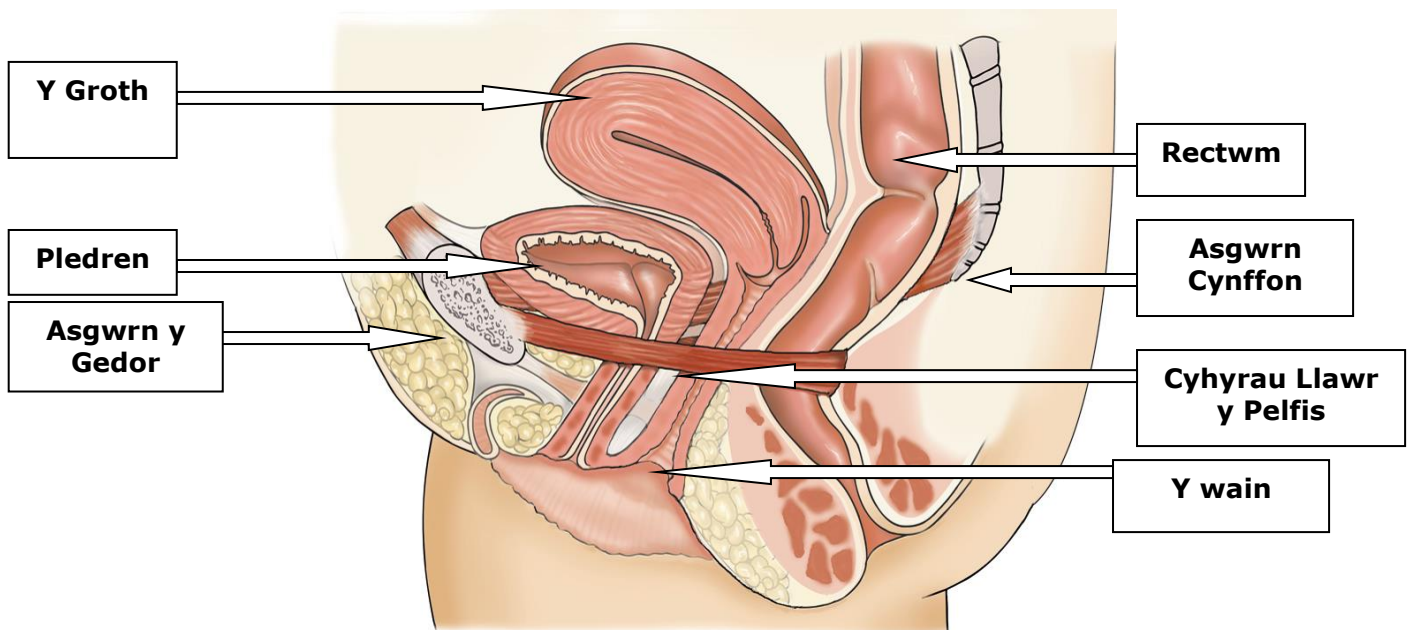
# Ymarferion Llwr y Pelfis i Ferched Gwasanaeth Ffisiotherapi

### Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn dweud wrthyfch sut i wneud ymarferion a chryfhau cyhyrau llwr y pelfis. Mae'r cyhyrau hyn yn ffurfio sling eang sy'n rhedeg o'r blaen i'r cefn ac fel y mae eu henw yn awgrymu, maent yn ffurfio llwr eich pelfis.

Mae cyhyrau cryf ar llwr y pelfis yn hanfodol ar gyfer rheoli'r bledren a'r coluddyn yn dda. Maent yn helpu i atal/gwella prolaps a gallant wella eich bywyd rhywiol. Maent hefyd yn gweithio'n agos gyda chyhyrau eich abdomen (bol) i gynnal a sefydlogi eich asgwrn cefn.

Golygfa ochr chwith o gyhyrau llwr pelfis menyw a strwythurau cysylltiedig.



### Symptomau

Mae angen i gyhyrau llwr eich pelfis fod yn gryf ac yn gadarn. Os byddant yn gwanhau, efallai y bydd eich pledren neu'ch coluddyn yn gollwng pan fyddwch yn pesychu, tisian, chwerthin, gwneud ymarfer corff, codi neu blygu (*anymataliaeth straen*). Efallai y bydd angen dirfawr arnoch i wagio'ch pledren neu'ch coluddyn (*brys*) neu weithiau gallech fethu â chyrraedd y toiled mewn pryd (*anymataliaeth ysfa*). Efallai y bydd angen i chi wagio'ch pledren fwy nag wyth gwaith y dydd (*amllder*).

Problem arall allai fod y teimlad o rywbeth yn dod i lawr ar y gamlas geni neu'r pen ôl (*Ilithriad*).

Gall rhai merched hefyd golli teimlad rhywiol yn ystod cyfathrach rywiol.

## Achosion

Gall cyhyrau llawr y pelfis wanhau neu gael eu difrodi o ganlyniad i:

- Beichiogrwydd a genedigaeth
- Straenio'n barhaus i wagio'r coluddion
- Bod dros bwysau.
- Codi pwysau trwm yn aml
- Newidiadau menopos
- Peswch cronig
- Llawdriniaeth pelfig
- Cyfnodau hir o anweithgarwch yn dilyn anaf neu salwch
- Diffyg ffitrwydd cyffredinol

## Yr ymarferion sylfaenol

Gorweddwch, eisteddwch neu safwch gyda'ch pengliniau ychydig ar wahân. Tynhewch eich pen ôl fel petaech yn ceisio atal eich hun rhag pasio gwynt. Ac yna wneud yr un peth gyda'r cyhyrau y byddech chi'n eu defnyddio i atal eich hun rhag pasio wrin. Mae'r teimlad yn un o "**wasgu a chodi**", gyda chyfeiriad y symudiad yn mynd o'r pen ôl i fyny tuag at asgwrn y gedor. Rhyddhewch y cyhyrau yn ôl i lawr yn llawn i gyfeiriad asgwrn y gynffon.

Gelwir hyn yn "gyfangiad llawr y pelfis".

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

- gwasgu eich pen-ôl
- gwasgu eich coesau at ei gilydd
- dal eich anadl
- dwyn i lawr
- gwasgu'n rhy galed oherwydd gall cyhyrau eraill ymuno. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo rhywfaint o dynhau o amgylch rhan isaf eich abdomen (llinell bicini) - mae hyn yn normal.

## Mae yna ambell i ffordd y gallwch wirio eich bod yn gwneud yr ymarferion yn iawn.

- Gallwch wirio gyda drych. Daliwch ddrych bach fel y gallwch weld yr ardal rhwng eich coesau. Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis. Dylai'r croen rhwng yr anws a'r fagina (perinewm) symud i ffwrdd o'r drych.
- Tra'n eistedd neu'n gorwedd gallwch roi eich llaw yn ysgafn ar yr ardal rhwng eich fagina a'ch pen ôl. Dylech deimlo symudiad oddi wrth eich llaw.

- Wrth eistedd neu orwedd gallwch fewnosod eich bawd neu fys mynegai yn eich gwain yn ysgafn. Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis. Dylech deimlo bod y cyhyrau'n symud/tynhau o amgylch eich bawd/bys.
- Yn ystod cyfathrach rywiol, gwasgwch eich cyhyrau llawr y pelfis; efallai y bydd eich partner yn gallu teimlo'r cyhyrau'n tynhau.

Mae'n bwysig iawn gwneud yn siŵr eich bod yn defnyddio'r cyhyrau cywir; fel arall efallai na fydd unrhyw welliant. Gallech hyd yn oed achosi mwy o broblemau. Gofynnwch am help os nad ydych chi'n siŵr eich bod chi'n defnyddio'r cyhyrau cywir. Gall ffisiotherapydd ymataliaeth arbenigol neu gynghorydd ymataliaeth eich helpu. Gweler tudalen 6 am fanylion ar sut i gysylltu â'r Gwasanaeth Cyngori ar Ymataliaeth.

## Eich rhaglen ymarfer corff: 3 gwaith y dydd

### Gwasgu hir

- Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis a daliwch nhw cyhyd ag y gallwch, ceisiwch ddal hyd at 10 eiliad ar y mwyaf
- Ymlaciwch yn llawn am 4 eiliad
- Nawr tynhau eto am yr un amser
- Ymlaciwch yn llawn am 4 eiliad
- Ailadroddwch hyn nes bod y cyhyrau'n teimlo'n wannach

Am faint o eiliadau allwch chi ddal?

eiliad

Sawl gwaith allech chi wneud hyn?

**Amseroedd**

Yn y pen draw, anelwch i ddal y cyhyrau am 10 eiliad a gwneud hyn 10 gwaith.

### Gwasgiadau byr

- Tynhewch gyhyrau llawr y pelfis yn gyflym
- Ymlaciwch yn llawn
- Ailadroddwch hyn nes bod y cyhyrau'n teimlo'n wannach

Sawl gwaith allwch chi wneud hyn yn olynol?

Yn y pen draw anelwch am o leiaf 10 gwaith.

**Er mwyn cryfhau'r cyhyrau mae angen ailadrodd gwasgiadau hir a byr 3 gwaith y dydd. Wrth i'ch cyhyrau gryfhau'n raddol cynyddwch yr amser dal mewn eiliadau a nifer yr ailadroddiadau. Ceisiwch adeiladu hyd at wneud 10 ymarfer gwasgu hir a 10 gwasgiad byr o leiaf 3 gwaith y dydd.**

**Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i gofio gwneud eich ymarferion 3 gwaith y dydd:**

**Naill ai:**

1. Defnyddiwch y dyddiadur ymarferion ar dudalen 6 y llyfryn hwn
2. Gosodwch nodiadau atgoffa ffôn symudol neu defnyddiwch ap NHS Squeezy ar gyfer ffôn clyfar
3. Neu defnyddiwch weithgareddau dydd i ddydd fel anogwr ee:
  - Eistedd ar gaead y toiled, ar ôl mynd i'r toiled
  - Yn ystod egwylliau rhaglenni ar y teledu
  - Os ydych chi'n fam newydd, eisteddwch wrth fwydo'ch babi

**Er mwyn helpu i atal wrin rhag gollwng, dylech bob amser dynhau cyhyrau llawr y pelfis cyn ac yn ystod peswch, tisian, codi neu gydag unrhyw weithgaredd arall sy'n achosi gollyngiad. Gelwir hyn yn dynhad swyddogaethol. Mae hyn hefyd yn bwysig iawn os oes gennych symptomau prolaps.**

Gall gymryd 3 i 6 mis i sylwi ar welliant da, ond daliwch ati, bydd gwneud yr ymarferion yn talu ar ei ganfed. Gofynnwch am gymorth os nad yw symptomau eich pledren yn gwella ar ôl 3 mis. Gweler tudalen 6 am fanylion ar sut i gysylltu â'r Gwasanaeth Cynghori ar Ymataliaeth.

Unwaith y bydd cyhyrau llawr eich pelfis yn gryf, mae'n bwysig eu cynnal. Parhewch â'ch ymarferion 2 i 3 gwaith y dydd am weddill eich bywyd. Os na wnewch chi, yna gallai eich cyhyrau wanhau eto.

Cwestiynau Cyffredin

### **A oes gan fy mhwysau unrhyw beth i'w wneud â'm problem?**

Bydd mynd i lawr i'ch pwysau delfrydol yn lleihau faint o straen a roddir ar gyhyrau llawr y pelfis a gall arwain at welliant sylweddol yn eich symptomau.

### **Ydy yfed llawer o gaffein yn effeithio ar fy symptomau?**

Gall caffein fod yn symbylydd i'ch pledren ac felly mae'n well ei osgoi neu ei leihau. Mae caffein yn bresennol mewn coffi, te, siocled, llawer o ddiodydd pefriog a rhai meddyginiaethau.

### **Rwy'n tueddu i fod yn rhwym o bryd i'w gilydd ac yna mae fy symptomau i'w gweld yn waeth. Pam?**

Mae straenio i agor y coluddyn yn ymestyn cyhyrau llawr y pelfis, a gall hyn eu gwanhau. Gwiriwch eich diet i osgoi'r broblem hon, neu ewch i weld eich meddyg teulu am gyngor. Gall sicrhau eich bod yn yfed digon helpu (gweler isod).

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

Mae codi yn rhoi straen ar lawr y pelfis. Os na allwch osgoi codi gwrthrych trwm, cofiwch blygu eich pengliniau yn gyntaf ac yna tynhau cyhyrau llawr y pelfis; daliwch nhw'n dynn nes eich bod wedi gostwng y llwyth.

### **A oes unrhyw ymarferion y dylwn eu hosgoi?**

Gall ymarferion codi i eistedd (*sit-ups*) gyda'r ddwy goes yn syth a chodi eich dwy goes i fyny ar yr un pryd a'u cadw'n syth roi pwysau difrifol ar lawr y pelfis (a'r cefn) a dylid eu hosgoi. Hefyd, dylid osgoi gweithgaredd effaith uchel, hy unrhyw weithgaredd sy'n cynnwys dwy droed oddi ar y ddaear ar yr un pryd ee rhedeg, neidio.

### **Cofiwch**

**Cymeriant hylif:** Anelwch at yfed 1.5-2 litr (3-4 peint) o hylifau y dydd. Gall yfed gormod wneud symptomau amllder a brys yn waeth, tra bydd peidio ag yfed digon yn arwain at wrin cryf, crynodedig a allai lidio'ch pledren ac efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn gorfod rhuthro i'r toiled.

**Amllder gwagio'r bledren:** Ceisiwch osgoi gwagio eich pledren yn rhy aml gan y gall hyn leihaus ei gallu i ddal wrin. Os ydych chi'n teimlo bod angen i chi fynd yn amlach na phob 2 awr (amlder) yna ceisiwch hyfforddi'ch pledren i aros yn hirach. Pan fyddwch chi'n teimlo'r awydd i wagio'ch pledren yn fuan ar ôl gwneud hynny, rhowch gynnig ar y technegau oedi hyn:

- Tynhau cyhyrau llawr y pelfis
- Eisteddwch ar rywbeth caled, ee braich cadair
- Tynnwch sylw eich meddwl (er enghraifft, cadwch yn brysur, gwnewch alwad ffôn)

Fodd bynnag, mae'n bwysig gwagio'ch pledren yn rheolaidd trwy gydol y dydd (bob 3 i 4 awr) er mwyn osgoi gorymestyn y bledren.

**Gwagio'r bledren:** Peidiwch â chwrcwd na hofran dros sedd y toiled. Mae'n bwysig eistedd i lawr a gwagio'ch pledren yn llwyr, heb straenio, bob tro y byddwch chi'n mynd i'r toiled. Gall wrin sy'n cael ei adael y tu mewn i'r bledren lidio leinin y bledren gan achosi llid (a allai waethygu'r symptomau).

Gall helpu i:

- Siglo ymlaen ac yn ôl 3-4 gwaith wrth i chi orffen pasio wrin
- Neu sefyll i fyny, cerdded o gwmpas am ychydig eiliadau, yna eistedd a cheisio eto.

## Eich dyddiadur ymarferion

Efallai yr hoffech ddefnyddio'r tabl isod (am y 12 wythnos gyntaf) i'ch atgoffa i wneud eich ymarfer corff 3 gwaith y dydd. Ticiwch y blwch bob tro y byddwch yn gwneud eich ymarferion.

	Llun	Mawrth	Merch	Iau	Gwe	Sad	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 ar Ymataliad Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Manylion cyswllt: Rhif ffôn:

### Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan iechyd y pelfis yn

[www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/pelvic-health-physiotherapy](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/pelvic-health-physiotherapy)

Chwiliwch am "Pelvic Health Physiotherapy ABHB" yn eich porwr rhyngrwyd

Sganiwch y cod QR i gael mynediad cyflym trwy'ch ffôn clyfar



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