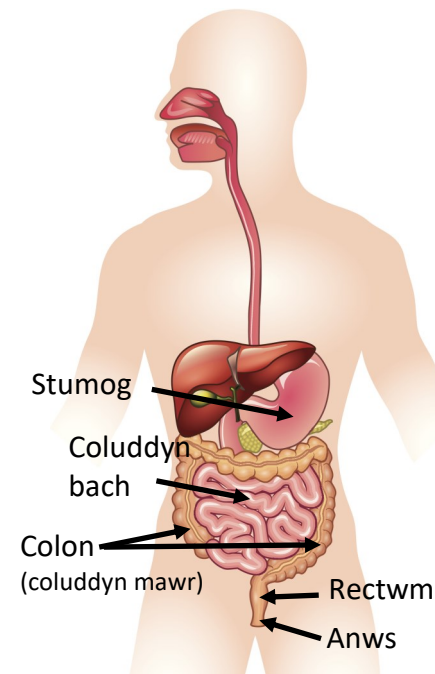


Sut mae'r coluddyn yn gweithio o dan amgylchiadau arferol

Mae'r system treulio yn dechrau yn y geg ac yn gorffen yn yr anws. Mae'r coluddyn yn rhan fawr o'r system hwn.

Mae bwyd sy'n gadael y stumog yn pasio trwy'r coluddyn bach yn gyntaf, sy'n amsugno maetholion i mewn i'r llif gwaed. Wedyn, mae'n symud ymlaen i'r rhan sy'n prosesu gwastraff sef y coluddyn mawr (neu'r colon). Yma mae'r hylif o'r bwyd sydd wedi cael ei dreulio yn cael ei amsugno ac mae'r gwastraff yn cael ei droi'n garthion. Gall y carthion gael eu storio yng ngwaelod y colon cyn cael eu pasio i mewn i'r rectwm. Wedyn, yn olaf, mae'r carthion yn gadael y corff trwy'r anws.

Mae'r colon yn cywasgu er mwyn symud y carthion i mewn i'r rectwm. Gall tonnau mawr o bwysau trwy gydol y colon gael eu hysgogi gan weithgarwch corfforol a gan fwyta pryd o fwyd (yn enwedig ar ôl brecwast). Mae hyn yn normal, ac i rai pobl gall y rhain fod yn ffyrdd defnyddiol o ysgogi symudiad yn eich coluddyn.



Gall gwead y carthion amrywio, o garthion stwnshlyd a meddal i garthion caled a bach iawn. Mae hyn yn dibynnu i raddau ar ba mor hir mae'r carthion wedi bod yn y colon a faint o ddŵr sydd wedi cael ei amsugno allan ohonyn nhw.

Y gwead delfrydol ydy gwead meddal a llyfn ar ffurf siâp selsig, sy'n pasio trwy'r anws heb i chi orfod straenio.

Fel arfer mae'n cymryd 1-3 diwrnod i fwyd basio trwy'r coluddyn. Bydd y bwyd yn y colon am y rhan fwyaf o'r amser hwn.

Gall deiet neu arferion ffordd o fyw gwael darfu ar y prosesau hyn, a gall cyflyrau fel IBS neu Glefyd Crohn darfu arnyn nhw hefyd.

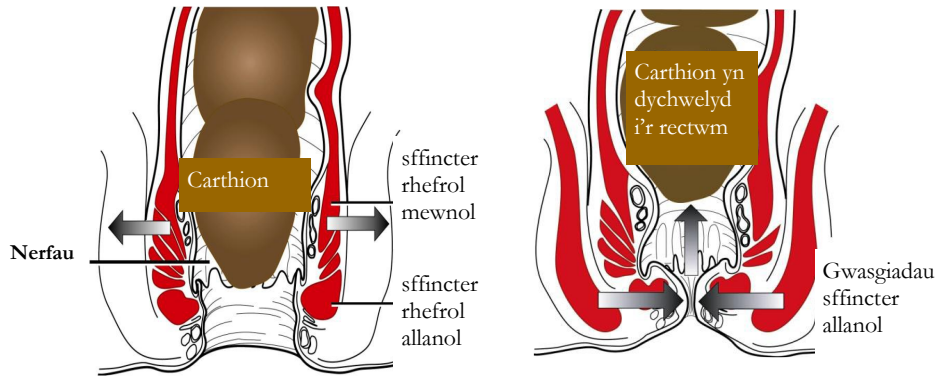
Gwagio'r coluddyn o dan amgylchiadau arferol

Mae'r broses o basio carthion yn cael ei rheoli gan ddau sffincter (sef math o gyhyr o gwmpas yr anws).

Mae'r carthion yn pasio i mewn i'r rectwm, lle mae sffincter mewnol yr anws yn ymlacio i alluogi'r carthion i basio i mewn i diwb uchaf yr anws. Yma gall gael ei 'samplu' gan gelloedd nerfol, i weld a yw'n wynt neu'n garthion a beth yw ei wead (e.e. yn rhy galed, neu'n ddyfrllyd).

Os nad yw'n gyfleus i chi fynd i'r tŷ bach, mae'r sffincter allanol yn ei gwneud yn bosibl i chi wrthsefyll y cymhelliad, a hynny trwy wthio'r carthion yn ôl i fyny'r rectwm. Bydd hyn yn golygu na fyddwch chi'n teimlo cymaint o frys i fynd i'r tŷ bach, hyd nes bod ton arall o bwysau yn cyrraedd yn ddiweddarach. Gall fod yn bosibl i chi wrthsefyll y cymhelliad i agor eich coluddyn trwy gydol y dydd, ond mae gwneud hyn yn aml yn gallu achosi rhwymedd.

Mae sffincter allanol yr anws yn rhan o gyhyr llawr y pelfis, felly gall cryfhau llawr y pelfis eich helpu i gael rheolaeth dros eich carthion a gwynt.



Delweddau gyda diolch gan Sefydliad Academaidd St Marks

Pa mor aml ddylwn i wagio fy ngholuddyn?

Er bod pawb yn wahanol, mae'n normal i bobl agor eu coluddyn rhwng 1 - 3 gwaith y diwrnod neu unwaith bob 3 diwrnod. Yn lle anelu am amllder penodol, mae'n bwysig ystyried a ydych chi'n teimlo bod rhaid i chi wagio ond yn methu gwneud hynny, ac a ydych chi'n dioddef o unrhyw sgil effeithiau ai peidio yn sgil peidio â gwagio digon, fel stumog chwyddedig, gormod o wynt neu boen bol.

Iechyd y Coluddyn

Cyngor ac ymarferion i reoli'r coluddyn a gwynt

Ffisiotherapi Iechyd y Pelfis

Iechyd y pelfis - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (gig.cymru)

Gormod o wynt

Mae torri gwynt (sef rhechu neu gnechu) yn normal. Fodd bynnag, gall torri gwynt yn ormodol arwain at grampiau yn y bol a stumog chwyddedig ac i rai pobl gall leihau eu rheolaeth dros eu coluddyn. Mae llawer o fwydydd sy'n adnabyddus am wneud i bobl dorri gwynt, ac mae rhai pobl yn fwy sensitif i fwydydd sy'n ffermentio yn y stumog. Gall deieteg-ydd eich helpu i newid eich deiet er mwyn canfod beth sy'n achosi'ch gwynt gormodol.

Os ydy hi'n anodd i chi gadw eich gwynt dan reolaeth, gall hyn fod yn arwydd bod y cyhyrau yn llawr y pelfis yn wan a bod angen eu cryfhau. Dylai ganolbwyntio'n benodol ar wasgu'r cyhyrau o gwmpas yr anws eich helpu (gweler drosodd).

Gall gwynt gormodol fod yn arwydd o gyflwr iechyd arall weithiau, felly ewch i weld eich meddyg teulu ar bob cyfrif os oes unrhyw newidiadau wedi bod na allwch chi eu hesbonio.

AWGRYMIADAU I'CH HELP

Deiet - Gall deiet gwael a pheidio ag yfed digon arafu gwaith eich coluddyn ac achosi i'ch carthion fynd yn galetach ac yn fwy anodd eu pasio. Gall achosi i'ch stumog chwyddo a phoen bol hefyd. Mae'n annhebygol y bydd arferion bwyta afreolaidd yn golygu eich bod yn mynd i'r tŷ bach yn rheolaidd, gan mai bwyta'n rheolaidd yw'r ysgogwr gorau ar gyfer eich coluddyn - dylech chi fwyta tri phryd o fwyd y diwrnod yn ddelfrydol. Dydy hepgor prydau o fwyd ddim yn syniad da, yn enwedig brecwast, gan y gall hyn achosi symudiadau coluddyn araf neu afreolaidd.

Dylech chi fwyta llawer iawn o fwydydd sy'n cynnwys llawer o ffibr, gan fod ffibr yn amsugno hylif. Oherwydd hyn bydd y carthion yn fwy ac yn fwy meddal, felly byddan nhw'n haws eu pasio. Dim ond mewn bwydydd planhigion y mae ffibr i'w gael, fel ffrwythau, hadau, cnau, ffa a grawnfwydydd. Bwytwch rawn cyflawn yn lle, ac ystyriwch adael y croen ar ffrwythau a llysiau lle bo hynny'n bosibl. Mae ffibr nid yn unig yn helpu rhwymedd, ond mae hefyd yn eich amddiffyn rhag nifer fawr o broblemau iechyd fel haemoroidau, clefyd cilfachau (*diverticular disease*) a chanser y coluddyn, a gall eich helpu i gadw eich pwysau dan reolaeth hefyd.

Cynyddwch faint o fwydydd ffibrog rydych chi'n bwyta yn raddol - ceisiwch ychwanegu 1-2 fath newydd o fwyd bob wythnos. Efallai byddwch chi'n sylwi eich bod yn torri gwynt yn amlach i ddechrau, ond dylai hyn wella wrth i chi ymgyswrtio â'r newid.

Os yw eich carthion yn rhy ddyfrllyd, gall bwyta llai o ffibr helpu, neu gallech chi gadw dyddiadur bwyd a symptomau a cheisio dod o hyd i'r bwyd sy'n achosi eich symptomau.

Gall **hadau llin** (linseeds) gafodd eu socian dros nos helpu i ysgogi'r coluddyn yn naturiol. Trafodwch hyn â'ch ffisiotherapydd i gael gwybod sut i'w paratoi.

Hylifau - mae hylifau yn gweithio gyda ffibr i feddalu'r carthion, ac er bod angenion pawb o ran hylifau yn wahanol, dylech chi geisio yfed 1.5-2 litr y diwrnod (sef rhyw 6-8 cwpanaid/gwydraid). Gall rhai diodydd eich gwneud yn sychedig (te, coffi, alcohol, pop), felly gall yfed rhagor o ddŵr bob dydd eich helpu i drin rhwymedd.

Ymarfer corff - mae swydd lle rydych chi'n eistedd y rhan fwyaf o'r amser, a ffordd o fyw sydd ddim yn cynnwys gwneud fawr o ymarfer corff, ymhlith y prif achosion o rwymedd, gan fod gweithgarwch/ymarfer corff yn ysgogi'r coluddyn. Os yw eich ffordd o fyw yn un anweithgar (e.e. rydych chi'n eistedd wrth ddesg drwy'r dydd), ceisiwch fynd am dro yn ystod eich amser cinio neu gyda'r nos. Dechreuwch yn araf bach, wedyn gwnewch fwy yn raddol.



Cadwch straen dan reolaeth - mae cysylltiad agos rhwng eich ymennydd a'ch coluddyn. Os ydych chi dan straen mawr neu'n orbyderus yn aml felly, gall hyn gael effaith fawr ar sut mae eich coluddyn yn gweithio a gall achosi pethau fel rhwymedd neu garthion llac sydd angen eu pasio ar unwaith. Gall cymryd camau i reoli straen parhaus, a dechrau ar drefn ddyddiol o ymlacio trwy ymarferion anadlu'n ddwfn neu ymwybyddiaeth ofalgar / myfyrdod, fod yn ddefnyddiol. Trafodwch hyn â'ch ffisiotherapydd i gael rhagor o wybodaeth.

Carthyddion - Mae'n bosibl eich bod wedi cael carthyddion ar bresgripsiwn (sef moddion sy'n gwneud i chi eisio mynd i'r tŷ bach), ac mae'n gyffredin i bobl roi cynnig ar sawl math o garthyddion cyn canfod yr un sy'n gweithio iddyn nhw. Ddylech chi ddim cymryd carthyddion fel ateb hirdymor i drin rhwymedd, gan y gall eich coluddyn ddechrau addasu a pheidio ag ymateb iddyn nhw. Po fwyaf o garthyddion rydych chi'n eu cymryd, po leiaf tebygol yw hi y bydd eich coluddyn yn gweithio hebddyn nhw. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu â gweithiwr iechyd proffesiynol cyn gwneud unrhyw newidiadau sydyn.

Mae rhai bwydydd yn gweithio fel carthyddion naturiol i rai pobl fel: licris, prŵns/sudd prŵns, ffigs, triogl, siocled (o fewn rheswm), coffi a bwydydd sbeislyd.



Mae llawer o ffactorau a all achosi newidiadau tymor byr i weithrediad y coluddyn ond mae'n bwysig trafod newidiadau mewn arferion coluddyn gyda'ch meddyg teulu, yn enwedig os bydd poen neu waedu yn cyd-fynd â hi.

Y cwynion mwyaf cyffredin sy'n gysylltiedig â gweithrediad y coluddyn yw rhwymedd a llai o reolaeth dros stôl a/neu wynt (anymataliaeth).

Rhwymedd

Gall rhwymedd achosi i chi fynd i'r tŷ bach yn llai aml, a'i gwneud yn boenus neu'n anodd i chi basio carthion. Gall achosi i'r carthion fynd yn galed ac yn fach hefyd. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn profi rhwymedd ar ryw adeg yn eu bywyd, ond mae angen trin rhwymedd cronig neu rwymedd sy'n parhau am gyfnod hir er mwyn atal problemau eraill sy'n gysylltiedig â stumog chwyddedig neu straenio trwy'r amser.



Mae llawer o bobl hefyd yn dioddef o boen bol, crampiau, stumog chwyddedig a gormod o wynt, ac mae rhai pobl yn teimlo'n flinedig ac yn ddiegni hefyd yn ystod pwl o rwymedd.

Gall y canlynol achosi rhwymedd:

- Dim bwyta digon o ffibr - fel ffrwythau, llysiau a grawnfwydydd
- Hepgor prydau o fwyd (yn enwedig brecwast)
- Dim yfed digon
- Diffyg ymarfer corff
- Anwybyddu'r angen i fynd i'r tŷ bach yn aml
- Dim rhoi digon o amser i chi eich hun i agor eich coluddyn.
- Beichiogrwydd a'r cyfnod ar ôl rhoi genedigaeth
- Prolaps
- Straen, gorbryder neu iselder
- Newidiadau hormonaidd e.e. ar adegau penodol yn ystod y cylch mislif
- Sgil effeithiau rhai moddion

Gall mynd i'r afael â'r ffactorau hyn (rhagor o fanylion drosodd) eich helpu i leddfu ar y symptomau.

Ymgarthu Ataliedig

Yr enw ar yr anallu i wagio'r coluddyn yn ddi-drafferth neu'n llawn yw Ymgarthu Ataliedig, a gall hyn gynnwys yr angen i straenio, poen bol neu boen yn y rectwm, teimlad nad ydych chi wedi cael gwared ar bopeth ar ôl mynd i'r tŷ bach, cymhelliad i fynd i'r tŷ bach heb basio dim, a theimlo bod rhwstr. Gall prolaps yn y rectwm neu yn y wain wrth gefn wal y wain (rectosil) achosi'r symptomau hyn, ynghyd ag anallu cyhyrau llawr y pelfis i gydsymud ac ymlacio wrth basio carthion.



Gall rhwymedd a straenio i agor y coluddyn achosi prolaps hefyd. Os oes rectosil gyda chi, efallai byddwch chi'n gweld bod rhoi pwysau â'ch bys ar y man rhwng eich gwain a'r anws i'w gynnal yn helpu'r carthion i fynd i'r cyfeiriad iawn, ac felly yn eich helpu i wagio mwy o'ch coluddyn heb yr angen i straenio. Gall rhoi stôl o dan eich traed, a phwyso ymlaen wrth ymlacio llawr y pelfis, eich helpu hefyd.

Os dydych chi ddim wedi gwagio digon o'ch coluddyn, efallai byddwch chi'n gollwng carthion heb eisiau (sef anymataliaeth). Cymerwch eich amser ar y toiled a gwnewch ymarferion llawr y pelfis cyn sychu, gan y gall hyn wasgu allan unrhyw garthion sydd ar ôl.

Anymataliaeth Refrol

Anymataliaeth Refrol yw gollwng carthion neu dorri gwynt ar ddamwain. Mae rhai pobl yn gollwng carthion wrth dorri gwynt, wrth godi pethau trwm neu wrth wneud ymarferion egniol, ac mae'n anodd i eraill sychu eu hunain yn lân hefyd ar ôl agor y coluddyn. Mae modd cysylltu hyn â chyhyrau gwan neu ddifrodedig yn sffincter yr anws yn sgil rhwymedd, straenio, rhoi genedigaeth ayyb.

Mae dau gyhyr crwn o amgylch yr anws, o'r enw sffinctrau. Dylai'r sffincter mewnol fod wedi ei gau'n dynn bob amser (oni bai eich bod yn agor eich coluddyn), ac mae hyn fel arfer yn digwydd yn awtomatig heb i chi feddwl amdano. Mae rheolaeth ymwybodol gyda ni dros y sffincter allanol, a dylech chi allu ei wasgu er mwyn rheoli pryd rydych chi'n pasio carthion ac yn torri gwynt. Mae'r rheolaeth ymwybodol hon yn golygu ein bod yn gallu cryfhau'r cyhyr hwn trwy ymarferion os yw'n wan (gweler drosodd).

Ymarferion i sffincter yr anws

Dechreuwch trwy eistedd ar gadair sefydlog gyda'ch pengliniau ychydig ar wahân.

- Ewch ati i dynhau'r cyhyrau o gwmpas yr anws, fel petasech chi'n ceisio stopio'ch hun rhag torri gwynt.
- Dylech chi anelu am deimlo'r anws yn tynhau, wedyn symudwch i fyny ac i ffwrdd o'r gadair
- Cofiwch ryddhau'r cyhyrau yn llawn

Gwasgu Ysgafn - Gwasgwch sffincter eich anws a'i ddal am ychydig eiliadau (ceisiwch wneud hynny am 5-10 eiliad), a gwnewch yn siŵr eich bod yn ei ryddhau'n llawn bob tro rydych chi'n gwasgu. Ar ôl gorffwys am 10 eiliad, gwasgwch eto a cheisiwch wneud hynny gynifer o weithiau ag y gallwch chi. Stopiwch os gallwch chi deimlo cyhyrau eraill yn cael eu tynnu hefyd.

Ceisiwch gyrraedd y pwynt lle gallwch chi ddal y sffincter am 10 eiliad, a gwnewch hynny 10 o weithiau ond gan orffwys am 10 eiliad rhwng pob ailadroddiad.

Gwasgu Cyflym - Gwasgwch y sffincter yn gyflym a'i ryddhau'n llawn yn syth. Gwnewch hynny gynifer o weithiau ag y gallwch chi, ond stopiwch pan fydd y cyhyrau yn llawr y pelfis yn flinedig neu pan fydd y cyhyrau eraill yn cael eu tynnu hefyd.

Hanner gwasgiad - I fynd ymlaen i'r rhain, gwasgwch sffincter eich anws ond dim ond â hanner yr ymdrech sydd ei hangen i'w wasgu'n llawn. Gan na fydd eich cyhyr yn blino mor gyflym, dylech chi weld bod modd i chi barhau i wasgu am gyfnod hirach. Cofiwch ymlacio am 10 eiliad ar ôl gwasgu, a cheisiwch wasgu'r sffincter 5 gwaith o leiaf.

Y 'Ddawn' a Defnydd Swyddogaethol - Cofiwch wasgu cyhyrau llawr y pelfis mor dynn ag y gallwch chi cyn unrhyw symudiad sydyn gan gynnwys pesychu, tisian a chodi, neu unrhyw beth a all achosi i rywbeth ollwng. Mae'n bosibl y bydd angen llawer o ymarfer arnoch chi cyn i chi feistrolï hyn.

Ceisiwch wneud yr uchod **o leiaf 3 gwaith bob dydd**.

Po fwyaf mae cyhyr yn cael ei ymarfer, po gryfaf y bydd. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd yn cymryd sawl mis o ymarfer i sicrhau canlyniadau.

Os yw'n rhy anodd i chi wneud yr ymarferion hyn yn iawn, gallwch chi roi cynnig arnyn nhw wrth orwedd i lawr. Neu, os ydyn nhw'n rhy hawdd, rhowch gynnig arnyn nhw wrth sefyll.

Gwiriwch eich techneg - mae'n bwysig iawn eich bod yn perffeithio eich techneg yn gynnar, felly dylech chi osgoi tynhau:

- Cyhyrau yn eich abdomen
- Atynwyr (cyhyrau mewnol eich cluniau)
- Ffolennau (y cyhyrau yn eich pen ôl)
- Diaffram (peidiwch â dal eich gwynt)

Wrth edrych mewn drych, dylech chi weld yr anws yn crebachu ac yn mynd i mewn ychydig. Os gwelwch chi unrhyw chwyddo tuag at y drych, stopiwch a siaradwch â'ch ffisiotherapydd.

Fel arall, rhowch fys dros eich anws - dylech chi deimlo'r anws yn gwasgu'n ysgafn ac yn mynd i mewn ychydig. Peidiwch â phoeni os dydych chi ddim yn teimlo nac yn gweld dim - mae'n bosibl y bydd angen cryfhau rhagor ar y cyhyrau cyn y gallwch chi deimlo unrhyw beth.

Ailhyfforddi'r coluddyn

Ar ôl cael damwain coluddyn, mae'n gyffredin iawn i bobl fynd yn sensitif i unrhyw beth sy'n cyrraedd y rectwm, ac yn lle'r cymhelliad arferol i agor y coluddyn gall pobl gael teimlad enbyd o frys mawr. Yn anffodus, gall y panig ynghylch cyrraedd y tŷ bach mewn pryd waethygu'r teimlad hwnnw o frys. Mae hefyd yn anodd iawn i bobl wasgu cyhyrau llawr y pelfis mewn pwl o banig wrth redeg i'r tŷ bach.

Yn lle rhuthro felly, rhowch gynnig ar sefyll yn stond neu eistedd, anadlu'n araf ac yn ddwfn i ymlacio a gwasgu sffincter yr anws hyd nes bod y cymhelliad wedi mynd.

Efallai na fydd hyn yn teimlo'n bosibl yn y lle cyntaf, ond ar ôl ymarfer a rhoi amser i gryfhau sffincter yr anws fel y disgrifiwyd uchod, dylech chi ddechrau magu hyder a chymryd rheolaeth.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymarfer ynysu cyhyr sffincter yr anws fel y disgrifiwyd uchod, gan ei bod yn bosibl i chi dynnu cyhyrau'r abdomen i mewn ar yr un pryd. Mae hyn wedyn yn cynyddu'r pwysau ar yr abdomen ac yn annog y coluddyn i wagio.

Bydd yr asesiad gyda'ch ffisiotherapydd iechyd y pelfis yn canfod a allwch chi wneud y dechneg gywir i wagio ai peidio, a bydd yn rhoi rhagor o gyngor i chi am sut i ymdopi â'ch symptomau.

Arferion coluddyn - gall peidio â rhoi digon o amser i chi eich hun, neu anwybyddu'r cymhelliad i fynd i'r tŷ bach trwy'r amser, arafu gwaith y coluddyn ac achosi rhwymedd. Ac os bydd hyn yn parhau, gall hyn bylu'r cymhelliad neu'r rhybudd yn y pendraw fod angen i chi basio carthion.

Mae'n bwysig felly eich bod yn dilyn y cymhelliad i fynd i'r tŷ bach yn brydlon, a'ch bod yn gwneud yn siŵr eich bod yn neilltuo digon o amser bob dydd. Rhyw 20-30 munud ar ôl i chi fwyta yw'r amser gorau i'ch coluddyn weithio, gan fod atgyrch sy'n ysgogi'r coluddyn i wagio (yr atgyrch gastro-colig) ar ei gryfaf pryd hynny.

Osgo cywir ar y tŷ bach - gall eistedd ar eich cwrcwd ei gwneud yn haws i chi basio carthion, lleihau'r angen i straenio a'ch helpu i wagio'r cyfan o'ch coluddyn. Gall defnyddio stôl fach (uchder o 20-30cm) helpu hefyd.



WE ARE DESIGNED TO SQUAT Squattypotty.com

Beichiogrwydd a rhoi genedigaeth - mae'n gyffredin i fenywod brofi rhwymedd yn ystod beichiogrwydd, gan fod ein lefelau hormonau yn newid sy'n arafu'r coluddyn. Mae mamau yn anwybyddu'r cymhelliad i fynd i'r tŷ bach yn aml wrth edrych ar ôl babi newydd, a gall hyn effeithio ar arferion oedd yn dda cyn hynny.

Gall rhai menywod brofi newidiadau yn sut mae eu coluddyn yn gweithio yn ystod gwahanol gyfnodau eu cylch mislif hefyd. Gall unrhyw newid yn eu trefn arferol, fel teithio/mynd ar wyliau, bwyta bwydydd gwahanol, rhannu toiledau ayyb, effeithio ar hyn hefyd.

Ar ôl llawdriniaeth - ar ôl llawdriniaeth ar y pelfis neu yn yr abdomen gall fod yn boenus i chi agor y coluddyn eto, a gall poenladdwyr (sy'n cael eu rhoi fel arfer ar ôl llawdriniaeth) achosi rhwymedd hefyd.

Moddion - mae rhwymedd yn sgil effaith nifer o foddion gwahanol, gan gynnwys rhai poenladdwyr, tabledi haearn, a rhai moddion ar gyfer pwysedd gwaed ac iselder. Efallai felly y bydd angen i chi drafod hyn â'ch meddyg teulu, gan y gall math arall o foddion helpu.

Poen ac ofni poen - gall agor y coluddyn fod yn boenus os oes haemoroidau gyda chi, neu os oes hollt neu unrhyw anaf yn y perinëwm gyda chi (fel episiotomi er enghraifft neu hollt yn sgil rhoi genedigaeth). Gall ofni'r boen hon achosi i'r cyhyrau o gwmpas yr anws grebachu. Oherwydd hyn bydd yr agoriad yn llai, a fydd yn ei dro yn gwneud y boen yn waeth. Cofiwch siarad â'ch meddyg teulu neu'ch fferyllydd am drin beth sy'n achosi'r boen, er mwyn gwneud yn siŵr y bydd unrhyw ffisiotherapi adsefydlu yn fwy tebygol o fod yn effeithiol.

Rhagor o gymorth - mae rhai pobl yn gweld y gall defnyddio tawddgyffur (sy'n cael ei roi yn yr anws) helpu i agor y coluddyn. Mae dyfeisiau 'dyfrhau' ar gael hefyd (sef dyfeisiau i basio dŵr i mewn i'r rectwm), y gallwch chi eu defnyddio gartref. Os ydych chi'n credu y bydd angen y cymorth hwn arnoch chi i agor eich coluddyn, siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol.

Arferion coluddyn da

- Ceisiwch fynd i'r tŷ bach ar yr un amser bob dydd, efallai 20-30 munud ar ôl bwyta brecwast.
- Rhowch amser i chi eich hun agor eich coluddyn, ymlaciwch ac anadlwch i mewn yn ddwfn.
- Eisteddwch yn gyfforddus ar y tŷ bach gan godi eich traed. Gallech chi godi eich traed trwy ddefnyddio stôl er enghraifft fel bod eich penliniau yn uwch na'ch cluniau.
- Canolbwyntiwch ar ymlacio cyhyrau eich stumog a chyhyrau llawr y pelfis (gan gynnwys eich rectwm), er mwyn i'r carthion allu pasio.
- Peidiwch â straenio ar y tŷ bach. Os dydy eich coluddyn ddim yn agor y tro cyntaf, rhowch gynnig ar fynd am dro i ysgogi'r coluddyn a cheisiwch eto.
- Cadwch olwg ar eich pwysau, gan y gall hyn roi straen ychwanegol ar eich cyhyrau.
- Gall ymlacio neu ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar bob dydd, neu ymarferion anadlu'n ddwfn dyddiol, eich helpu gyda symptomau sy'n gysylltiedig â straen.
- Cadwch gyhyrau llawr y pelfis a'ch sffincter yn gryf trwy ymarferion dyddiol (gweler drosodd).

Fel yn achos pob un o'r cyflyrau sydd wedi eu trafod yn y llyfryn hwn, os ydych chi'n profi symptomau newydd neu rai na allwch chi eu hesbonio yn eich arferion coluddyn, ewch i weld eich meddyg teulu gan y gall hyn fod yn arwydd o broblemau iechyd eraill sydd angen sylw meddygol.

Mae'n bosibl y gall deietegydd eich helpu i ganfod bwydydd sy'n achosi eich symptomau. Efallai y gall eich meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall eich atgyfeirio at un.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael o:

Cymdeithas Ddeieteg Prydain - www.bda.uk.com/foodfacts/home

Cymuned y Bledren a'r Coluddyn - www.bladderandbowel.org



Trefnu Apwyntiadau Ffisiotherapi

01443 715012

Adran Ffisiotherapi Ysbyty Brenhinol Morgannwg - 01443 443277

Adran Ffisiotherapi Ysbyty Cwm Cynon - 01443 715014

Adran Ffisiotherapi Tywysoges Cymru - 01656 754390

[Iechyd y pelfis - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(gig.cymru\)](#)