

Prolapse

Cyngor ac ymarferion

Ffisiotherapi Iechyd y Pelfis

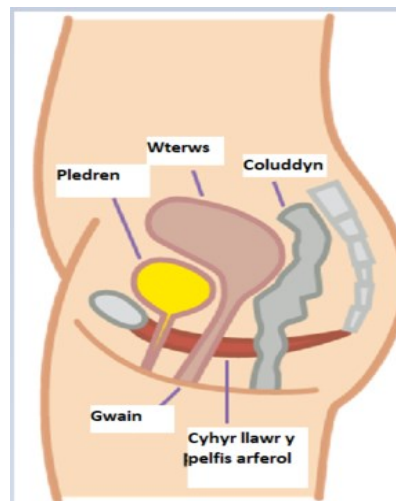
Iechyd y pelfis - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (gig.cymru)



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Beth yw Prolaps Organau'r Pelfis?

Mae prolaps organau'r pelfis yn digwydd pan fo organ pelfig, fel y bledren, y groth neu'r rectwm, yn cwmpo o'i safle arferol ac yn gwthio yn erbyn wal y wain.



Mae'r organau hyn yn cael eu cynnal gan ligamentau a chyhyrau llawr y pelfis fel arfer. Pan fydd y strwythurau hyn yn cael eu gorymestyn neu eu gwanhau, gall yr organ pelfig gwympo o'i safle naturiol.

Mae'n gyffredin iawn, yn enwedig ymhlith menywod sydd wedi cael plant.

Mae'r llun hwn yn dangos yr organau pelfig a lle maen nhw yn y pelfis.

Sut mae'n digwydd?

- Beichiogrwydd a rhoi genedigaeth yw'r prif achosion, gan y gall y rhain wanhau cyhyrau llawr y pelfis, yn enwedig os oedd y babi'n fawr, os oedd yr enedigaeth yn un hir neu os oeddech chi wedi rhoi genedigaeth â chymorth (gefeiliau/genedigaeth sugno)
- Gall rhwymedd a straenio'n aml achosi straen ychwanegol a gwanhau llawr y pelfis
- Gall bod dros eich pwysau wanhau llawr y pelfis
- Mae prolaps yn mynd yn fwy cyffredin wrth i bobl heneiddio, yn enwedig ar ôl y menopos
- Mae peswch parhaus neu godi pethau trwm trwy'r amser hefyd yn achosi i chi straenio llawr y pelfis
- Gall hysterectomi achosi prolaps gan fod hyn yn effeithio ar frig y wain sy'n cael ei gynnal gan ligamentau a chyhyrau

Symptomau Prolaps Organau'r Pelfis

Bydd eich symptomau yn dibynnu ar y math o brolaps sydd gyda chi a pha mor ddifrifol yw e. Dydy llawer o fenywod ddim yn gwybod bod prolaps gyda nhw, ond mae'r canlynol ymhlith y symptomau:

- Teimlo ymchwydd, pwysau'n llusgo neu drymder yn y wain
- Anhawster wrth basio dŵr, neu deimlo nad ydych chi wedi gwagio eich pledren yn llwyr
- Teimlo bod angen i chi basio dŵr yn amlach
- Anymataliaeth dŵr
- Anhawster wrth wagio'r coluddyn
- Anymataliaeth y coluddyn
- Anghysur wrth osod tamponau neu eu cadw i mewn
- Anghysur wrth gael rhyw
- Poen yn y cefn neu yn yr abdomen isaf

Mathau o Brolaps Organau'r Pelfis

Mae gwahanol fathau o brolaps yn dibynnu ar ba organ sydd wedi cwmpo, ac ar ba ran o'r wain y mae hyn wedi effeithio arni.

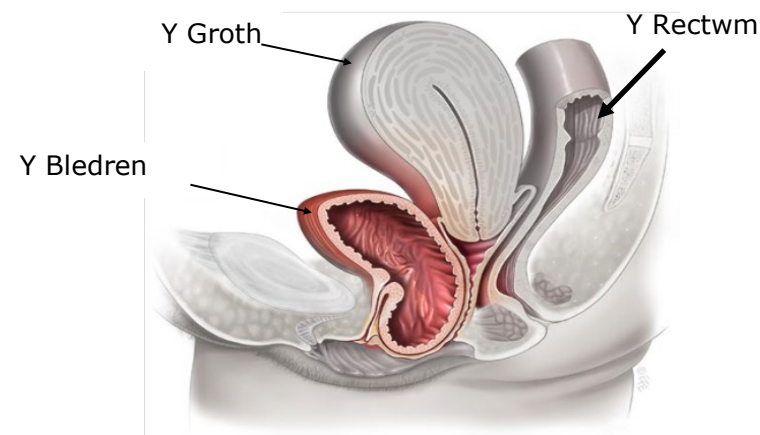
Mae'n bosibl i fwy nag un o organau'r pelfis gwympo (prolaps).

Mae gwahanol raddau o brolaps - mae'n dibynnu ar ba mor bell mae'r organ wedi cwmpo i lawr ac i mewn i'r wain.

Mae'r prif fathau o brolaps i'w gweld drosodd.

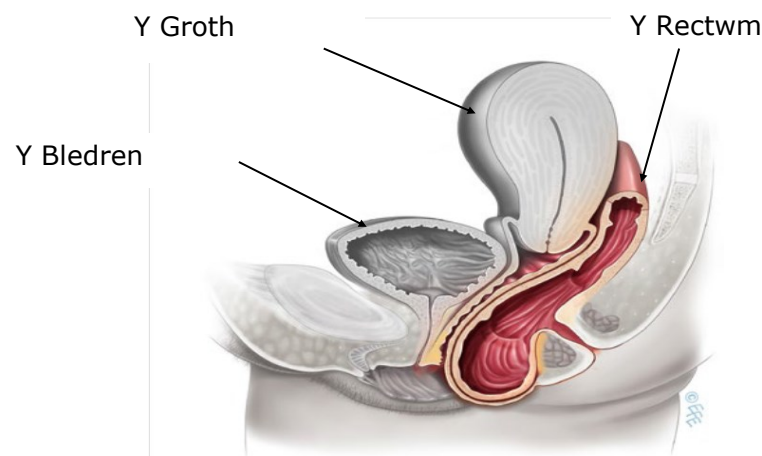
Prolaps Wal Flaen y Wain neu systosil

Mae hyn yn digwydd pan fydd y bledren neu'r wrethra yn cwmpo i mewn i wal flaen y wain.



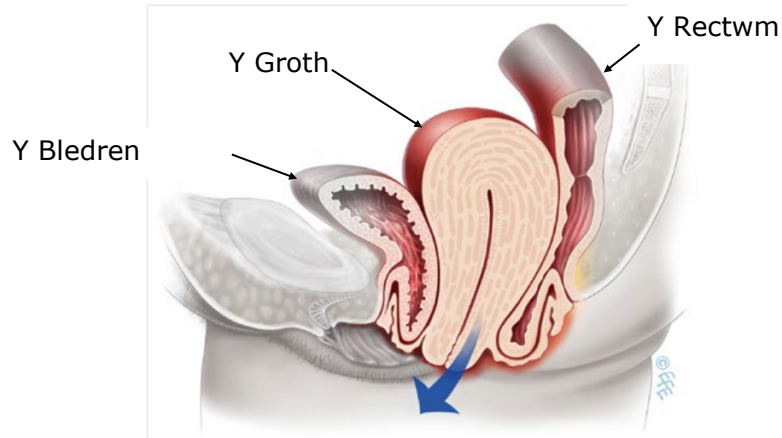
Posterior vaginal wall prolapse or rectocele

Mae hyn yn digwydd pan fydd y rectwm neu'r coluddyn bach yn cwmpo i mewn i wal gefn y wain.



Prolaps y Groth neu Prolaps Brig y Wain

Gall hyn ddigwydd yn y groth (sef prolaps y groth), neu ym mrig y wain (prolaps brig y wain ar ôl hysterectomi).



Trin a Rheoli Prolaps

Mae Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr a'r Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) yn argymhell triniaeth geidwadol (hynny yw, triniaeth heb llawdriniaeth) yn gyntaf, cyn ystyried llawdriniaeth.

Dyma'r opsiynau ar gyfer triniaeth geidwadol:

- Ffisiotherapi ac ymarferion llawr y pelfis
- Newidiadau i'ch ffordd o fyw
- Newidiadau yn eich coluddyn a'ch pledren
- Pesari

Gall llawer o fenywod wella ar eu symptomau yn fawr trwy ddilyn cyn-gor arbenigol ar yr agweddau hyn ar eu bywyd pob dydd

Os na fydd yr opsiynau hyn yn gwella ar y symptomau, yna efallai y bydd llawdriniaeth yn opsiwn. Fodd bynnag, dydy llawdriniaeth ddim yn addas neu'n angenrheidiol bob tro i bob un sydd wedi cael prolaps. Bydd llawdriniaeth yn dibynnu ar sut mae'r prolaps yn effeithio ar eich bywyd pob dydd.

Gall prolaps ddigwydd eto i un o bob pedair menyw, hyd yn oed ar ôl llawdriniaeth.

Newidiadau i'ch ffordd o fyw

Osgoi rhwymedd: Gall straenio i wagio'r coluddyn waethgu prolaps. Ceisiwch fwyta'r pum dogn argymelledig o ffrwythau a llysiau bob dydd, ac yfwrch ryw ddau litr yn ddyddiol. Bydd eich ffisiotherapydd, eich ymgynghorydd anymatliaeth, eich meddyg teulu neu'r nyrs practis yn gallu rhoi mwy o gyngor i chi. Gall tabledi i wneud i chi eisiau mynd i'r tŷ bach (carthyddion) fod yn ddefnyddiol os na fydd y newidiadau hyn yn helpu.

Ewch ati i golli pwysau: Bydd cadw'r pwysau iach yn ôl eich taldra yn eich helpu i osgoi rhoi straen ychwanegol ar gyhyrau llawr y pelfis, a gall hyn wneud gwahaniaeth mawr i'ch symptomau prolaps - hefyd, gall colli ychydig o bwysau helpu os ydych chi dros eich pwysau.

Peidiwch â chodi dim byd trwm: Siopa, garddio, gofalu am fabanod, plantos ayyb. Mae'r rhestr o dasgau ymdrechgar rydyn ni'n eu gwneud bob dydd yn ddi-ben-draw yn aml. Ceisiwch osgoi codi pethau trwm lle gallwch chi. Os na allwch chi osgoi hyn, ceisiwch godi pethau'n llai aml ac am gyfnodau byrrach, a gwasgwch gyhyrau llawr y pelfis ar yr un pryd.

Delio â pheswch cronig: Os oes cyflwr anadlol gyda chi, gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd y moddion presgripsiwn cywir. Os ydych chi'n ysmegu, dylech chi geisio rhoi'r gorau iddi. Gall eich meddyg teulu, y nyrs practis neu Dim Smygu Cymru roi rhagor o gyngor i chi.

Dylech chi osgoi ymarfer corff caled iawn: Mae ymarfer corff lle mae un o'ch traed ar y llawr ar bob adeg yn fath ysgafn o ymarfer corff, a bydd yn rhoi llai o bwysau ar eich prolaps. Rhowch gynnig ar nofio, Pilates, ioga, cerdded neu seiclo yn lle.

YMARFERION LLAWR Y PELFIS

Mae llawr y pelfis yn gwneud pedwar peth:

- Cynnal cynnwys y pelfis
- Eich helpu i gadw rheolaeth dros eich coluddyn a'ch pledren
- Cyfrannu at waith yr organau rhyw
- Rhoi sefydlogrwydd i'r asgwrn cefn a'r pelfis

Sut i wneud yr ymarferion

Mae'n bwysig iawn gwneud yr ymarferion yn iawn:

- Ewch ati i dynhau'r man o gwmpas yr anws, fel petasech chi'n ceisio eich stopio eich hun rhag torri gwynt.
- Gwasgwch fel petasech chi'n ceisio stopio eich hun rhag pasio dŵr
- Wrth wneud hynny, ceisiwch wthio ymlaen ac i fyny a symudwch y pen ôl tuag at yr asgwrn piwbig
- Cofiwch ryddhau'r cyhyrau'n llawn ar ôl pob gwasgiad

Defnydd swyddogaethol / Y Ddawn

Er mwyn i gyhyrau llawr y pelfis wneud eu gwaith yn iawn, mae'n rhaid i chi allu tynhau llawr y pelfis ac anadlu ar yr un pryd.

Mae'n rhaid i chi wneud yn siŵr hefyd nad yw cyhyrau eraill yn ceisio ymuno i mewn:

- Peidiwch â thynnu eich bol i mewn
- Peidiwch â gwasgu bochau eich pen ôl na'r tu fewn i'ch coesau

Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymarfer wrth orwedd, eistedd, a sefyll, wedyn ceisiwch fynd ymlaen i wasgu cyhyrau llawr y pelfis wrth gerdded, codi pethau ac wrth wneud mathau eraill o weithgareddau pob dydd.

Mae'n rhaid i chi ddysgu sut i wasgu cyhyrau llawr y pelfis CYN ac AR ÔL y gweithgareddau sy'n achosi eich symptomau neu sy'n eu gwaethygu.

Bydd angen i chi wneud dau fath o ymarferion ar gyfer cyhyrau llawr y pelfis.

1. Gwasgwch y cyhyrau'n araf

Gwasgwch y cyhyrau a'u dal - am faint o eiliadau ydych chi'n gallu gwasgu mor galed â phosibl cyn i'ch cyhyrau flino?

Yn raddol, cynyddwch faint o amser y gallwch chi ddal y cyhyrau i 10 eiliad, a gwnewch yr ymarfer hyd at 10 o weithiau. Mae'n rhaid i chi orffwys yn llawn rhwng pob gwasgiad.

2. Gwasgu wedyn rhyddhau yn gyflym

Wedyn bydd eisiau i chi **wasgu mor galed ag y gallwch chi yn gyflym**, a **rhyddhewch rhwng** pob gwasgiad

Ceisiwch wasgu'n gyflym hyd at 10 gwaith.

Gall lawrlwytho ap Squeezy eich helpu i'ch atgoffa i wneud eich ymarferion dair gwaith y diwrnod, a'ch annog chi i barhau trwy gadw cofnod o sut rydych chi'n gwneud.



Trefnu Apwyntiadau Ffisiotherapi:-

01443 715012

Adran Ffisiotherapi Ysbyty Brenhinol Morgannwg - 01443 443277

Adran Ffisiotherapi Ysbyty Cwm Cynon - 01443 715014

Adran Ffisiotherapi Ysbyty Tywysoges Cymru - 01656 752898