



Bandio Lymffoedema Aml-Haen (MLLB)

Fel rhan o'ch triniaeth gyda'r Gwasanaeth Lymffoedema, efallai y bydd angen cwrs dwys o Rhwymyn Lymffoedema aml-haen (MLLB) arnoch i gyd-fynd â gwisgo'r dillad cywasgu.

Beth yw MLLB?

Mae MLLB yn golygu gosod haenau gwahanol gan gynnwys leinin, padin a rhwymynnau, i'r ardaloedd yr effeithir arnynt gan lymffoedema, i leihau, ail-lunio neu reoli chwydd heb ei reoli. Bydd eich therapydd lymffoedema yn trafod y math o rwymyn sydd orau i chi a'r amserlen a fydd yn ei olygu gyda chi, gyda'ch gilydd gallwch wedyn gytuno ar gynllun. Bydd MLLB yn cael ei berfformio naill ai am 5 diwrnod (Dydd Llun i Ddydd Gwener) neu 2-3 diwrnod (Dydd Llun, Mercher a Gwener) yr wythnos dros ddwy i dair wythnos. Mae hyn yn dibynnu ar yr hyn sydd ei angen a gellir ymestyn y driniaeth os oes angen. Bydd pob apwyntiad fel arfer tua 45 munud i awr.

Sut mae MLLB yn gweithio?

Mae'r rhwymynnau yn creu cefnogaeth lled-anhyblyg i'ch ardal chwyddedig. Wrth i'ch cyhyrau weithio, maen nhw'n gwrthio yn erbyn y rhwymyn, gan achosi effaith tylino ar eich croen a'ch meinweoedd. Mae hyn yn gwella draeniad lymffatig a llif gwaed sydd yn ei dro yn lleihau'r chwydd. Gall y rhwymynnau hefyd feddalu unrhyw feinweoedd cadarn, gwella cyflwr y croen, a helpu clwyfau i wella. Ar gyfer triniaeth effeithiol, rhaid gwisgo'r rhwymynnau ddydd a nos am hyd y driniaeth y cytunwyd arno.

Beth sy'n digwydd ar ôl MLLB?

Ar ôl i'ch MLLB ddod i ben, byddwch yn mesur ac yn gosod y dilledyn mwyaf priodol ar gyfer eich aelod. Gall hyn fod yn ddsbarthiad uwch o gywasgu neu efallai y gofynnir i chi wisgo dau ddilledyn ar yr un pryd. Mae'r dillad ychwanegol yn bwysig gan mai dyma'r amser y gall y chwyddo ddod yn ôl. Mae'n bwysig gwisgo dillad am 23 awr y dydd, eu tynnu unwaith i wirio'r croen, golchi a lleithder cyn ailosod dillad glân. Mae hyn fel arfer am tua mis ar ôl i'r rhwymyn ddod i ben.

Beth yw manteision MLLB?

- Mae'n lleihau maint a phwysau'r aelod chwyddedig
- Mae'n gwella siâp yr aelod er mwyn gosod dillad cywasgu yn well
- Mae'n gwella symudiad, swyddogaeth a chysur yr aelod chwyddedig
- Mae'n meddalw croen a meinweoedd cadarn, tewychu a chaledu
- Mae'n helpu llid cronig y croen
- Mae'n lleihau ac yn rheoli hylif sy'n gollwng o aelodau (Lymfforrhoea)
- Mae'n hyrwyddo iachâd clwyfau
- Mae'n lleihau'r risg o lid yr isgroen

Beth ellir ei ddisgwyl yn ystod cwrs MLLB?

Diwrnod cyntaf y driniaeth:

- Bydd eich aelod(au) yn cael ei fesur a byddwch yn cael eich pwysu
- Gellir tynnu lluniau o'ch aelod(au) gyda'ch caniatâd
- Gwnaeth MLLB gais, a bydd y Therapydd Lymffoedema yn rhoi rhai ymarferion i chi eu gwneud

Yn dilyn pob sesiwn driniaeth:

- Bydd rhwymynnau yn cael eu tynnu
- Byddwch yn cael cymorth i olchi/glanhau a lleithio eich coesau a'ch breichiau
- Rhoi MLLB yn ôl ymlaen

Sesiwn driniaeth olaf:

- Tynnu rhwymyn
- Bydd aelod(au) yn cael eu hail-fesur a byddwch yn cael eich pwysu
- Gellir tynnu lluniau
- Bydd dilledyn cywasgu yn cael ei osod

I ddechrau, pan fydd y rhwymynnau'n cael eu rhoi, efallai y byddwch chi'n teimlo bod eich symudiad wedi'i gyfyngu. Mae hyn yn normal ac mae'n bwysig eich bod yn parhau i symud ac ymarfer corff cymaint â phosibl. Y noson gyntaf yn aml yw'r mwyaf heriol gan na fyddwch chi wedi arfer â'r rhwymynnau. Mae'n dod yn haws yn ystod y driniaeth. Gan y gall y rhwymynnau fod yn swmpus, efallai y bydd angen i chi ystyried eich trefniadau gweithio a gyrru. Cofiwch, wrth i'r chwydd leihau, bydd y rhwymynnau'n llacio. Felly, po fwyaf y byddwch chi'n symud ac yn defnyddio'ch aelod, y mwyaf effeithiol fydd y driniaeth.

Beth arall y gellir ei wneud i helpu'r gwaith trin?

- Symudwch eich braich a'ch corff cymaint â phosib
- Parhewch â'ch gweithgareddau arferol
- Ewch am dro mor aml â phosib
- Os yw eich therapydd wedi dangos i chi sut i berfformio Draeniad Lymffatig Syml (SLD), mae'n bwysig eich bod yn parhau â hyn yn ystod eich cwrs MLLB
- Parhewch i yfed digon o ddŵr i fflysio'ch system lymffatig
- Anelwch at dreulio o leiaf 8 awr yn cysgu neu'n gorffwys drwy orwedd mewn gwely
- Os ydych wedi cael ymarferion penodol, dylid gwneud y rhain mor aml ag y cynghorir
- Os ydych chi'n eistedd am gyfnodau hir o amser, mae'n bwysig sefyll a symud o gwmpas yn rheolaidd i helpu'r pwmp cyhyr i symud yr hylif

Beth sy'n digwydd os...?

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl â lymffoedema yn cael unrhyw broblemau gyda MLLB. Fodd bynnag, gall rhai brofi anghysur oherwydd y rhwymynnau, y pinnau a'r nodwyddau, neu afliwio bysedd traed neu fysedd. Os bydd y problemau hyn yn codi, dylid dilyn y camau canlynol:

- Symudwch eich braich a pherfformiwch yr ymarferion fel y dangosir
- Cymerwch rai cyffuriau lladd poen yr ydych wedi arfer eu cymryd
- Os yw eich braich yn dal i frifo ar ôl cymryd cyffuriau lladd poen, gallwch dynnu haen uchaf y rhwymyn a pharhau i wneud ymarfer corff gan y bydd hyn yn llacio'r rhwymynnau ymhellach.
- Os na chewch unrhyw ryddhad o'ch symptomau, tynnwch yr holl rwymynnau a gwisgwch eich dilledyn cywasgu. Cysylltwch â'r Gwasanaeth Lymffoedema cyn gynted â phosibl am gyngor pellach

Mae rhai pobl yn profi cosi. Ceisiwch symud y goes trwy wneud eich ymarferion, tapio'r ardal ac os oes angen, cymerwch dabled gwrth-histamin. Rhowch wybod am y broblem hon i'ch therapydd.

Yn anaml iawn – efallai y byddwch yn datblygu anawsterau gyda diffyg anadl (oherwydd bod llawer o hylif yn dychwelyd i'ch cylchrediad cyffredinol yn sydyn), tynnu'r rhwymynnau, a chysylltu â'ch Clinig Lymffoedema, Meddyg Teulu neu'r Gwasanaeth Meddygon y Tu Allan i Oriau ar unwaith.

Cynghorion Defnyddiol

- Os oedd gennych bresgripsiwn ar gyfer eich rhwymynau, mae'n bwysig iawn eich bod yn dod â'ch rhwymynau gyda chi i'ch apwyntiad cyntaf
- Os ydych chi'n cael rhwymyn i'ch coes efallai na fyddwch chi'n gallu gwisgo'ch esgidiau eich hun, bydd eich clinig yn gallu darparu esgidiau rhwymo
- Dewch ag unrhyw ddresin clwyfau a hufenau a ragnodwyd yr ydych yn eu defnyddio ar hyn o bryd
- Cofiwch wisgo dillad llac i ddal y rhwymynau
- Cofiwch wisgo dillad llac i ddal y gwobrau
- Trefnwch eich trefniadau cludiant ymlaen llaw
- Rhoi gwybod i'r clinig ymlaen llaw am unrhyw wyliau neu ymrwymadau sydd wedi'u cynllunio
- Osgowch apwyntiadau podiatreg yn ystod eich cwrs MLLB

Stori Claf

Mae John wedi dioddef gyda choesau chwyddedig am y 5 mlynedd diwethaf ac yn ddiweddar mae ei goesau wedi dechrau gollwng hylif lymff. Sylwodd gyntaf fod ei fferau wedi chwyddo ar ôl cael pwl o Cellulitis. Roedd wedi cael diagnosis o haint ffwngaidd rhwng bysedd ei draed ac wedi anghofio rhoi'r eli gwrthffyngaidd arno, a dyna oedd y rheswm dros ei lid yr ymennydd dro ar ôl tro. Canfu fod cael esgidiau i ffitio'n broblem enfawr ac felly roedd ei symudedd a'i fywyd cymdeithasol wedi lleihau. Treuliodd y rhan fwyaf o'i amser yn eistedd mewn cadair yn gwylio'r teledu, a chynyddodd ei bwysau 3 stôn dros y blynyddoedd diwethaf.

Ar ôl cael ei atgyfeirio i'r Clinig Lymffoedema, bu John a'i therapydd yn gweithio ar gynllun triniaeth ar y cyd a oedd yn cynnwys golchi a sychu croen bob dydd, rhoi hufen, gan gynnwys ei hufen gwrthffyngaidd. Gan fod John wedi profi llid yr isgroen dro ar ôl tro, trefnodd ei therapydd bresgripsiwn hirdymor o wrthfotigau proffylactig gan ei feddyg teulu. Trefnodd y therapydd bythefnos o MLLB i atal y gollwng. Rhagnodwyd esgidiau rhwymo dros dro iddo, cafodd ei annog i symud ei goesau wrth eistedd yn y gadair ac i ddechrau cerdded bob dydd.

Galluogodd y gweithgaredd ychwanegol hwn, ynghyd â chynllun bwyta'n iach, John i gollu carreg mewn pwysau dros y 3 mis nesaf. Stopiodd y coesau gollwng ar ôl rhwymo ac roedd yn gallu gwisgo ei esgidiau ei hun unwaith eto ac mae'n ôl yn cerdded bob dydd. Er mwyn cynnal y gwelliant hwn, rhagnodwyd dillad cywasgu ac mae'n eu gwisgo bob dydd.

Dilynwch y ddolen neu'r cod QR isod ar gyfer fideos a wneir gan bobl sydd â lymffoedema. Agorwch eich camera ar eich dyfais symudol a gwasgwch y ddolen.

Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: www.medic.video/w-lymph

