



Lymffoedema a Chreithiau

Yn dilyn llawdriniaeth neu drawma, efallai y bydd gennych greithiau a allai gael effaith ar eich system lymffatig. Mae creithiau yn rhan o'r broses iacháu. Yn ddelfrydol, dylent fod yn wastad, ystwyth a chyn lleied â phosibl o gochni ar ôl 12-18 mis. Gallwch chi helpu'ch creithiau trwy gadw at y cyngor canlynol:

Edrych Ar Ôl Eich Craith

Edrychwch ar eich craith:

Mae pob craith yn edrych yn wahanol yn ystod y cyfnod iacháu ond mae'n bwysig eich bod chi'n nodi unrhyw newidiadau mewn cochni, lymphiau a rychu. Os nad ydych yn hapus i edrych ar y graith yn uniongyrchol, defnyddiwch ddrych llaw i edrych ar y graith heb weld eich wyneb yn y drych. Bydd hyn yn helpu i wneud i'r graith ymddangos nad yw'n perthyn i chi a gall fod yn haws ymdopi ag ef yn emosiynol. Os ydych chi'n cael anhawster edrych ar (neu gyffwrdd) eich craith, trafodwch hyn gyda'ch therapydd lymffoedema.

Cyffyrddwch eich craith:

Bydd hyn yn helpu'ch croen a'r meinweoedd cyfagos i deimlo'n normal eto. Mae'n bwysig eich bod chi'n glanhau'ch craith a'r croen o'ch cwmpas bob dydd. Os nad ydych yn hapus i roi eich llaw yn uniongyrchol ar eich craith, ceisiwch wneud hyn dros wlanen feddal, lân, neu dros fest denau neu dop.

Tylino ac ymestyn eich craith:

Ar ôl i'ch craith wella, defnyddiwch hufen neu olew heb lanolin a rhwbiwch hwn yn ysgafn i'ch craith mewn cylch. Dechreuwch yn ysgafn, gan ganolbwyntio ar yr ardaloedd anoddaf, talpiog i feddalu a lleihau'r lwmp. Gellir cynyddu'r pwysau a ddefnyddiwch yn raddol, ar yr amod nad oes unrhyw anghysur na phoen, i feddalu rhannau dyfnach unrhyw ardaloedd talpiog.

Am greithiau mwy ystyfnig, symudwch eich bysedd dros ac o amgylch y graith i'w hymestyn. Dechreuwch drwy rhoi pwysau ysgafn ac wrth ichi fagu mwy o hyder, gallwch gymhwysu cyffyrddiad cadarnach neu ymestyn i'r ardal. Gofynnwch i'ch therapydd am gyngor ar sut i dylino ac ymestyn eich creithiau.

Ymarfer ac Ymestyn:

Mae ymarfer corff yn ffordd wych o gael eich craith i symud ac mae'n helpu gydag adferiad symud. Mae cylchrediad cynyddol trwy ymarfer corff yn helpu i faethu a gwella meinweoedd sylfaenol eich craith. Mae'n bwysig trafod a chytuno ar yr ymarferion penodol a roddwyd i chi gan eich therapydd a allai eich helpu.

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



Dilynwch y ddolen neu'r cod QR isod i gael syniadau ar ymarferion ac ymestyniadau a allai helpu'ch craith:

Silicôn a Chywasgiad:

Gall y rhain fod o ddefnydd os yw'ch craith yn goch, wedi'i chodi, wedi rhychu, yn cosi, yn galed neu'n dynn. Mae silicon yn gweithio orau gyda chywasgu. Bydd eich therapydd yn eich cyngori ar ei gais os bydd angen.

Symptomau Ôl-lawdriniaethol Eraill

Aflonyddwch yn y nerfau:

Mae diffyg teimlad, pinnau a nodwyddau, gorsensitifrwydd, a phoenau trywanu i gyd yn wahanol fathau o lid ar y nerfau a all ddigwydd yn dilyn llawdriniaeth. Gellir gwella'r effeithiau hyn trwy dylino ac ymarfer corff. Weithiau gall defnyddio gwahanol weadau leddfu'r symptomau, er enghraifft rhwbio'r ardal gyda thywel ac yna sbwng meddal. Siaradwch â'ch therapydd am ychydig o gyngor ychwanegol.

Cordio a Syndrom Gwe Ceseiliol:

Bandiau tynn o feinwe yw'r rhain sy'n edrych fel tannau gitâr. Gallant achosi cyfyngiad ar symudedd, ac yn y rhan fwyaf o achosion achosi poen wrth ymestyn. Gall cordio ddigwydd yn unrhyw le yn eich corff ac mae'n gysylltiedig â llawdriniaeth. Mae cordio fel arfer yn dechrau o fewn y chwe mis cyntaf ar ôl llawdriniaeth. Os bydd cordio yn ymddangos ar ôl chwe mis, mae'n fwy tebygol o fod yn feinwe craith sy'n tynhau oherwydd eich craith. Mae'n bwysig tyllino'ch craith i helpu i wella'r cordio.

Bydd eich therapydd yn dangos ymarferion ymestyn i chi a all helpu i leddfu'r symptomau hyn hefyd. Weithiau gall y cordiau yma 'snapio' yn naturiol yn ystod gweithgaredd - nid oes angen poeni na dychryn os bydd hyn yn digwydd. Efallai y bydd angen i'ch therapydd dylino ac ymestyn y cordiau i chi hefyd, gofynnwch iddynt am gymorth os nad yw hunan-dylino ac ymestyn yn helpu. Cysylltwch â'ch therapydd i gael cyngor pellach ar sut i reoli'ch cordio.

Awgrymiadau am beth i'w wneud a pheidio â gwneud

- Golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd â'ch craith
- Dechreuwch gyffwrdd â'ch craith cyn gynted ag y bydd y clwyf wedi'i wella - gallai hyn fod o 14 diwrnod ar ôl y llawdriniaeth
- Pan fyddwch chi'n dechrau tyllino, byddwch yn dyner, oherwydd gall teimlad eich croen fod yn wahanol
- Mae'n bwysig bod eich craith yn cael ei gadw'n lân ac yn sych, yn enwedig ym mhlygiadau'r croen
- Adroddwch unrhyw gochni, gollyngiadau, cynnydd mewn tymheredd, arogli a chynnydd mewn poen yn ardal y graith i'ch meddyg teulu neu nyrs arbenigol ar unwaith
- Yn ystod radiotherapi, dilynwch y cyngor gofal croen a roddir i chi gan y radiograffydd
- Peidiwch â defnyddio hufen dyfrllyd - mae'n amnewidyn ar gyfer sebon a gall niweidio'ch croen os caiff ei ddefnyddio fel hufen lleithio

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

