



## Rheoli Lymffoedema Organau Cenhedlu

Gall lymffoedema (chwyddo) yr organau cenhedlu ddigwydd pan na all y system lymffatig yn y rhan honno o'ch corff weithio'n iawn. Mae'r daflen hon yn darparu gwybodaeth a chyingor penodol ar reoli eich lymffoedema. Mae ffilmiau fideo ar gyfer dynion a menywod yn esbonio Lymffoedema (a elwir hefyd yn oedema organau cenhedlu) a sut i'w reoli. Mae'r dolenni a'r codau QR ar gyfer y fideos hyn ar waelod y dudalen.

### Os ydwi i wedi cael Llawdriniaeth pa broblemau?

#### Creithio

Bydd eich llawdriniaeth yn gadael craith a allai deimlo'n anghyfforddus ac yn dynn i ddechrau pan fyddwch chi'n symud eich corff. Bydd hyn yn lleddfu wrth i chi ailadrodd eich ymarferion a pharhau i ymestyn y maes hwn. Bydd cadw at eich cynllun rheoli gofal croen yn ddyddiol hefyd yn helpu i leihau tynnrwydd y graith.

#### Synnwyr

Mae'n eithaf cyffredin profi diffyg teimlad neu oglais o amgylch eich safle llawdriniaeth ac weithiau ar eich morddwydydd a'ch organau cenhedlu. Gall hyn barhau am hyd at 18 mis, ond gall hefyd fod yn hirdymor mewn rhai achosion.

#### Chwyddo

Mae'n gyffredin profi chwyddo yn syth ar ôl llawdriniaeth oherwydd y trawma yn ogystal â chael gwared ar y nodau lymff. Bydd eich corff fel arfer yn addasu i'r newid hwn; fodd bynnag, os yw'r chwydd yn aros am fwy na 3 mis, Lymffoedema yw'r enw ar hyn.

### Cynllun Rheoli Lymffoedema:

#### 1. Gofal Croen

Mae'n bwysig lleithio eich coesau, stumog is a hyd yn oed eich organau cenhedlu, yn ddyddiol. Mae samplau o hufenau gwahanol ar gael ichi nodi pa un sydd fwyaf addas i chi. Argymhellir hufenau heb bersawr a heb lanolin a bydd eich therapydd yn gallu eich cynghori. Bydd trefn gofal croen ddyddiol yn lleihau eich risg o ddatblygu haint o'r enw Llid yr Isgroen. Os gwelwch fod eich croen yn siaffio neu'n rhwbio wrth gerdded, fe allech chi geisio defnyddio rhywbeth fel Vaseline i'w leddfu.

#### 2. Symud ac Ymarfer Corff:

Mae symud ac ymarfer corff yn rheolaidd yn bwysig gan fod pwmpio'r cyhyrau yn annog llif hylif trwy'r pibellau, gan wella draeniad lymffatig. Mae ymarfer corff hefyd yn helpu i gynnal y symudiad yn eich cefn isaf, eich cluniau a'ch pengliniau ac yn atal stiffwrydd yn y cymalau.

Mae'n bwysig symud eich coesau a'ch corff yn dilyn eich llawdriniaeth er mwyn adennill eich ystod lawn o symud. Efallai y gwelwch fod y symudiadau hyn wedi dod yn gyfyngedig yn dilyn eich llawdriniaeth ac mae hyn yn aml oherwydd chwydd, anghysur, pwythau, clipiau a lleoliad draenau yn eich croen. Bydd ymarferion ysgafn yn helpu i adennill eich ystod o symudiadau, lleihau chwydd ac atal poen ac anystwythder.

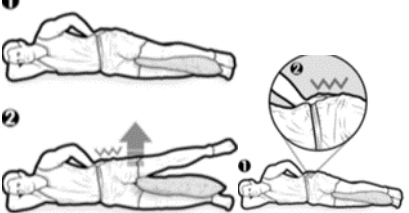


Dilynnwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: [www.medic.video/w-lymph](http://www.medic.video/w-lymph)

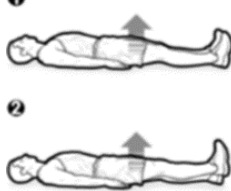
## Pa mor aml ddylwn i ymarfer?

Gall stiffurwydd a thyndra'r glun a'r cefn isaf ddigwydd ymhell ar ôl llawdriniaeth felly mae'n bwysig parhau i wneud yr ymarferion hyn nes eich bod wedi adennill yr ystod o symudiadau a gawsoch cyn eich llawdriniaeth.


**Dylid cynnal ymarferion 3 gwaith y dydd. Ailadroddwch bob ymarfer ar y ddwy ochr 10 gwaith.**




Gorweddwch ar eich ochr, gwasgwch eich cyhyrau pen-ôl a cheisiwch godi'r goes TOP, daliwch am 5 eiliad, ac yna ei roi i lawr.



Gorweddwch i lawr gan gadw'ch coes yn syth. Codwch un goes i fyny ychydig fodfeddi o'r gwely. Daliwch am 5 eiliad, ac yna ei gostwng yn araf.

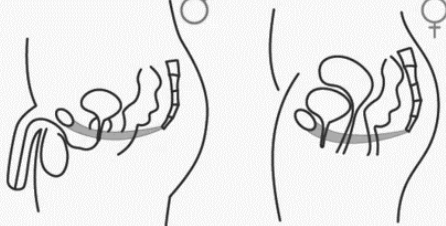


Gorweddwch gyda'r ddwy ben-glin wedi plygu. Gwasgwch eich pen-ôl gan eu codi i fyny oddi ar y gwely / llawr. Daliwch am 5 eiliad, yna eu gostwng.



Yn sefyll, gwasgwch eich pen-ôl ac yna gostwng eich corff yn araf, daliwch am ychydig eiliadau. Yn araf sefyll i fyny yn syth eto.

Daliwch ar gownter neu fwrdd os oes angen i chi gefnogi'ch balans.



Tynnwch gyhyrau llawr y pelfis i fyny ac ymlaen o'r darn cefn tuag at y bledren fel petaech chi'n ceisio stopio pasio gwynt neu wrin ar yr un pryd. Daliwch am 10 eiliad, ac yna ymlaciwch.

## Pryd alla i ddychwelyd i weithgareddau arferol?

Ar ôl chwe wythnos dylai eich craith wedi gwella a dylech allu symud eich corff yn eithaf cyfforddus. Nid oes unrhyw reolau penodol ynghylch pryd y dylech ddychwelyd i'r gwaith, chwaraeon neu hobïau. Mae pobl yn ymateb ac yn gwella'n wahanol i driniaeth, gan adael rhai â llai o egni nag eraill. Cofiwch symud gweithgareddau ymlaen yn araf a gwranddo ar eich corff.

- **Cerdded:** ymarfer da i gynnal neu wella iechyd ar ôl llawdriniaeth. Gwisgwch ddillad isaf cefnogol cyfforddus ac osgoi siaffio / rhwbio. Bydd teithiau cerdded byr bob dydd yn helpu.
- **Gyrru:** ceisiwch osgoi gyrru nes bod gennych reolaeth lawn ar gerbyd. Peidiwch â gyrru oni bai eich bod yn iach, yn effro ac yn gallu ymateb i argyfwng. Gwiriwch â'ch cwmni yswiriant cyn i chi ddechrau gyrru.
- **Gweithio:** bydd hyn yn dibynnu ar y math o swydd rydych chi'n ei gwneud, ac a fyddwch chi'n derbyn unrhyw driniaeth bellach ai peidio. Bydd eich Llawfeddyg, Ffisiotherapydd neu'ch meddyg teulu yn gallu eich cynghori ar hyn.
- **Chwaraeon/Hamdden:** Os yw'ch creithiau wedi gwella a bod gennych symud da, gallwch ddechrau nofio ymhen chwe wythnos. Gellir cychwyn y rhan fwyaf o weithgareddau hamdden eraill o fewn tri i chwe mis.

## Ystum

Mae'n bwysig cynnal ystum da. Ceisiwch osgoi llithro pan fyddwch chi'n eistedd i lawr, a sicrhau eich bod chi'n sefyll yn dal. Efallai y byddai'n ddefnyddiol edrych arnoch chi'ch hun mewn drych i sicrhau bod eich ysgwyddau a'ch cluniau mewn sefyllfa dda. Bydd ystum da yn helpu gyda rheolaeth llawr eich pelfis, sy'n helpu'ch pledren a'ch coluddyn.

### 3. Dillad Cywasgu

Gellir darparu, neu argymhell, dillad cywasgu i helpu i reoli'ch chwydd. Ar rai adegau, efallai y bydd angen padiau ewyn i helpu i feddalu unrhyw chwydd cadarn. Dilynwch y cyfarwyddiadau a ddarperir gan eich therapydd.

Mae angen golchi dillad yn rheolaidd, ac os ydym wedi eu darparu byddant yn cael eu hadolygu yn y clinig i'w newid yn ôl yr angen. Os bydd eich organau cenhedlu, abdomen neu goesau yn mynd yn fwyfwy poenus neu afliwiedig wrth wisgo'ch dilledyn, yna tynnwch nhw ar unwaith a chysylltwch â'ch therapydd lymffoedema.

### 4. Draeniad Lymffatig Syml (SLD)

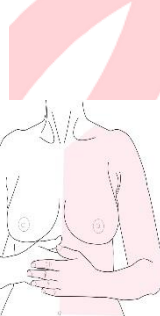
Mae'r tyliniad ysgafn iawn hwn yn rhan o'r driniaeth ddyddiol ar gyfer eich chwydd. Mae'n helpu i symud yr hylif o'r ardal chwyddedig i ardal sy'n draenio'n fwy rhydd. Bydd eich therapydd yn eich dysgu sut i wneud SLD, a ddisgrifir yn y canllaw cam wrth gam isod. Os na allwch chi berfformio'r tylino gennych chi'ch hun, gallai partner neu ofalwr eich helpu chi. Os ydych chi'n cael trafferth cyrraedd rhai ardaloedd, ceisiwch ddefnyddio rholer neu frwsh meddal â llaw hir.

#### Beth i'w wneud:

- Tylinwch yn araf ac ysgafn iawn. Dylai gymryd tua 15 i 20 munud i'w gwblhau
- Tylinwch pan fyddwch chi'n gyfforddus, eistedd neu orwedd sydd orau
- Peidiwch â phwysu'n rhy galed – ni ddylai eich croen gael ei farcio gan y pwysau rydych chi'n eu roi
- Nid oes angen hufenau ac olewau. Os ydych chi'n boerth ac yn ludiog, defnyddiwch ychydig bach o bowdr talcwm
- Peidiwch â thylino dros ardal sy'n llidus neu wedi'i heintio, gan gynnwys Llid yr Isgroen
- Os oes gennych unrhyw lymphiau newydd neu anesboniadwy: cysylltwch â'ch meddyg teulu neu therapydd ar unwaith
- Os ydych chi wedi gorffen radiotherapi yn ddiweddar, mae angen i chi aros am 6 wythnos cyn i chi ddechrau'r tyliniad dros yr ardal yna.

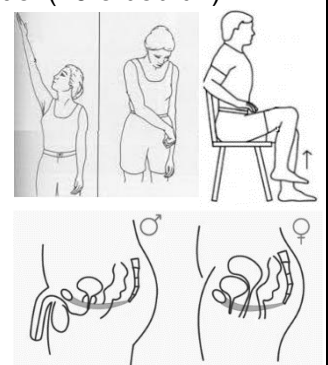
#### Cam 1 – Anadlu

- Eisteddwch neu gorweddwch gyda'ch ysgwyddau wedi ymlacio a'ch dwylo'n gorffwys o dan yr asennau
- Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi (dychmygwch falŵn yn chwyddo o dan eich dwylo)
- Anadlwch allan yn araf a gwasgwch yn ysgafn i mewn gyda'ch dwylo
- Ailadroddwch bum gwaith



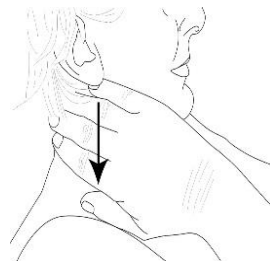
#### Cam 2 – Ymarferion Penodol (10 o bob un)

1. Estynnwch i fyny ac allan, yna croeswch eich breichiau dros eich stumog
2. Codwch eich coes, yna rhowch eich troed yn ôl ar y llawr
3. Ymarfer llawr pelfig fel uchod



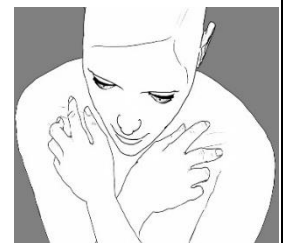
#### Cam 3 - Gwddf

- Rhowch eich dwylo ar ddwy ochr eich gwddf o dan y clustiau
- Mwythwch y croen yn ysgafn tuag at eich asgwrn coler a'i ryddhau
- Ailadroddwch y symudiad hwn 10 gwaith



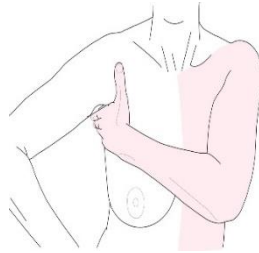
#### Cam 4 – Esgyrn y Coler

- Rhowch eich mynegfys, a'ch bys canol o dan eich asgwrn coler, fel bod yr asgwrn coler rhwng y ddau fys.
- Gwthiwch i lawr yn ysgafn a'i ryddhau.
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



### Cam 5 – Y Gesail

- Rhowch eich llaw yn eich cesail
- Tylinwch i mewn i'ch cesail a'i ryddhau (10 gwaith)
- Sicrhau fod y cyfeiriad bob amser ar i fyny
- Ailadroddwch ar y ddwy ochr



### Dull Arall ar gyfer Cam 5

- Rhowch eich llaw yn eich cesail
- Croeswch y fraich arall ar draws eich corff tuag at eich clun gyferbyn
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



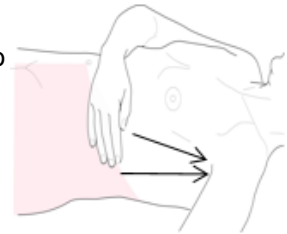
### Cam 6 – Uwchben y Wasg

- Rhowch eich llaw ar ochr eich brest uwchben y wasg (ar yr ochr ddrwg)
- Mwythwch y croen i fyny tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith, gan fwytho i mewn i'r gesail bob amser



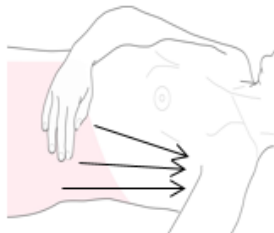
### Cam 7 – Gwasg

- Rhowch eich llaw ar eich gwasg (gallwch ddefnyddio dwy law os y dymunwch)
- Mwythwch y croen i fyny tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith



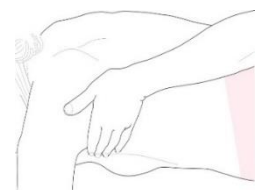
### Cam 8 – O dan y Wasg

- Rhowch eich llaw ar eich stumog o dan y wasg
- Mwythwch y croen i fyny dros eich canol i fyny tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith



### Cam 9 – Cefn – Cesail (os oes cymorth ar gael)

- Gallwch chi orwedd ar eich blaen neu'ch ochr
- Mae cynorthwydd yn gosod llaw yn eich cesail
- Tylinwch i fyny i'r gesail a'i ryddhau (10 gwaith)
- Sicrhewch fod y cyfeiriad bob amser ar i fyny



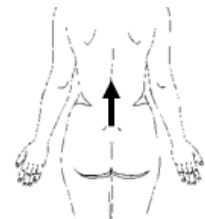
### Cam 9 – Cefn a Bochau Pen Ôl (os yn abl)

- Gan ddechrau ar ran uchaf y cefn, dylai'r cynorthwydd fwytho'r croen i mewn i'r gesail
- Yn nesaf, mwythwch i fyny dros y wasg
- Yna mwythwch i fyny o fochau'r pen-ôl a chefn y clun
- Mwythwch allan i ochr y corff ac i fyny i'r gesail



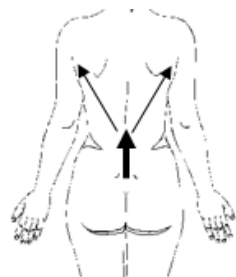
### Cam 10 – Oedema Organau Cenhedlu (Cefn)

- Mwythwch i fyny eich asgwrn cefn o fôn eich asgwrn cefn i'r asennau isaf



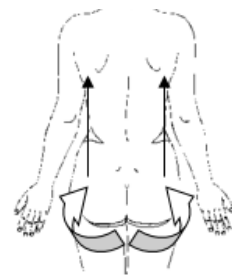
### Cam 11 – Oedema Organau Cenhedlu (gyda chymorth)

- Mwythwch i fyny'ch asgwrn cefn ac yna gorfennwch drwy daenu'ch dwylo a mwytho tuag at bob cesail



### Cam 12 – Oedema Organau Cenhedlu

- Mwythwch gefn eich clun o'r clun mewnol ac yna i fyny at eich ceseiliau



### Cam 13 – Oedema Organau Cenhedlu (Blaen)

- Mwythwch o asgwrn y gedor tuag allan ac yna i fyny at y ceseiliau



### Camau 13 a 14 – Gorffen eich SLD

#### Ailadroddwch Gam 2 – Ymarferion Penodol (10 yr un):

- Breichiau – braich i fyny ac allan, yna i lawr ac ar draws
- Cluniau – Codwch y goes i fyny ac i lawr
- Llawr y pelfis – codi, dal ac ymlacio

#### Ailadroddwch Gam 1 – Ymarferion Anadlu (5 gwaith)

- Eisteddych neu orweddych gyda'ch ysgwyddau wedi ymlacio gyda'ch dwylo'n gorffwys o dan yr asennau
- Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi
- Anadlwch allan yn araf a gwasgwch i mewn yn ysgafn gyda'ch dwylo

