



Rheoli Lymffoedema Pen / Gwddf

Efallai bod gennych lymffoedema o ganlyniad i chi gael llawdriniaeth a / neu radiotherapi i'ch pen / gwddf. Mae'r daflen hon yn darparu gwybodaeth a chynghor penodol ar reoli eich lymffoedema.

Os ydw i wedi cael Llawfeddygaeth Pa Broblemau y Gallaf Ddiwedeg Ohonynt? Creithio

Bydd eich llawdriniaeth yn gadael craith a allai deimlo'n anghyfforddus ac yn dynn i ddechrau pan fyddwch chi'n symud eich pen, eich gwddf a'ch ysgwyddau. Bydd hyn yn lleddfwrth i chi ailadrodd eich ymarferion a pharhau i ymestyn. Bydd cadw at eich cynllun rheoli gofal croen yn ddyddiol hefyd yn helpu i leihau tynnwrwydd y graith.

Synhwyro

Mae'n eithaf cyffredin profi diffyg teimlad neu oglais o amgylch eich safle llawdriniaeth ac weithiau ar eich wyneb. Gall hyn barhau am hyd at 12 i 18 mis, ond gall fod yn hirach 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, gelwir hyn yn Lymffoedema.

Cynllun Rheoli Lymffoedema:

1. Gofal Croen

Dylech leithio eich wyneb, gwddf a brest yn ddyddiol. Mae samplau o hufenau gwahanol ar gael ichi nodi pa un sydd fwyaf addas i chi. Argymhellir hufenau di-bersawr a heb lanolin a bydd eich therapydd yn gallu eich cynghori. Gall gofal croen dyddiol leihau'r risg o heintiau croen.

2. Symudiad ac Ymarfer Corff:

Mae symud ac ymarfer corff yn rheolaidd yn bwysig gan fod pwmpio'r cyhyrau yn annog llif hylif trwy'r llongau, gan wella draeniad lymffatig. Mae ymarfer corff hefyd yn helpu i gynnal y symudiad yng nghyhyrau eich wyneb, eich gwddf a'ch ysgwyddau ac yn atal stifferwydd yn y cymalau. Mae'n bwysig symud eich gwddf a'ch ysgwyddau 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 draeniau yn eich croen. Bydd ymarferion ysgafn yn helpu i adennill eich ystod o symudiadau, yn helpu i leihau chwydd ac yn atal poen ac anystwythder yn eich ysgwydd a'ch gwddf.

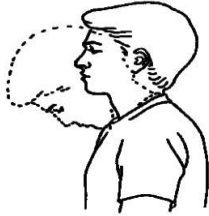
Pa mor aml ddylwn i ymarfer?

Gall stifferwydd a thynder gwddf ac ysgwydd 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. Efallai y bydd radiotherapi i ardal eich gwddf hefyd yn gwaethygu stifferwydd yr ysgwydd a'r gwddf. Dylech barhau â'r ymarferion hyn yn ystod eich triniaeth ac ar ôl iddo orffen, fel y cytunwyd â'ch therapydd.

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



Dylid cynnal ymarferion 3 gwaith y dydd. Ailadroddwch bob ymarfer corff 5 gwaith.



Tiltwch eich pen i lawr tuag at eich brest



Tiltwch eich pen yn ôl fel petaech chi'n edrych i fyny



Trowch eich pen i'r dde cyn belled ag y gallwch. Ailadroddwch gan droi eich pen i'r chwith.



Tiltwch eich pen tuag at eich ysgwydd fel petaech chi'n rhoi'ch clust ar eich ysgwydd. Ailadroddwch yr ochr arall



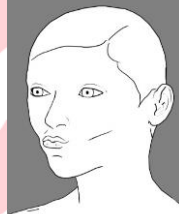
Rholiwch eich ysgwyddau ymlaen. Ailadroddwch, gan rolïo'ch ysgwyddau yn ôl.



Codwch eich breichiau uwchben cyn belled ag y gallwch. Yn araf, dewch â nhw yn ôl i lawr



Caewch eich llygaid yn dynn a theimlo'ch wyneb yn tynhau. Daliwch ac yna ymlacio.



Pwrsiwch eich gwefusau gyda'i gilydd a gwithwch tuag allan fel petaech chi'n mynd i gusanu rhywun. Daliwch ac yna ymlaciwch.



Ewch ymlaen - rhowch wên fawr iawn! Teimlwch y tensiwn ac yna ymlaciwch.

Pryd alla i ddychwelyd i weithgareddau arferol?

Ar ôl chwe wythnos dylid gwella'ch craith a dylech allu symud eich gwddf a'ch ysgwyddau 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 gwrando ar eich corff.

- **Cerdded:** ymarfer da i gynnal neu wella iechyd ar ôl llawdriniaeth. 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 mewn argyfwng. Dylech wirio gyda'ch cwmni yswiriant cyn i chi ddechrau gyrru.

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



- **Gwaith:** 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 feddyg 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 aildechrau'r mwyafrif o weithgareddau hamdden eraill o fewn dau i dri 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 pen a'ch ysgwyddau mewn sefyllfa dda. Bydd ystum da yn helpu symudiad eich ysgwyddau a'ch gwddf.

Cysgu

Efallai y byddai'n fuddiol cysgu gyda dwy neu fwy o gobenyddion i helpu i ddraenio'r hylif yn ôl i lawr tuag at y galon. Os ydych chi bob amser yn cysgu ar ochr benodol efallai y gwelwch fod yr ochr hon yn chwyddo mwy, a thrwy hynny ceisiwch newid eich safle.

3. Dillad Cywasgu

Gellir darparu dillad cywasgu i helpu i wella'ch chwydd. Dilynwch y cyfarwyddiadau a ddarperir gan eich therapydd lymffoedema. Mae angen golchi dillad cywasgu yn rheolaidd, a chânt eu hadolygu i'w newid yn ôl yr angen. Os bydd eich pen neu'ch gwddf yn mynd yn fwyfwy poenus neu afliwiedig wrth wisgo'ch dilledyn, tynnwch ef ar unwaith a chysylltwch â'ch therapydd lymffoedema i gael cyngor pellach.

4. Draeniad Lymffatig Syml (SLD)

Mae'r tylino 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 dangos i chi sut i wneud SLD. Mae'r daflen hon yn ganllaw cam wrth gam. 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:

- Tylino'n araf iawn ac yn ysgafn. Dylai gymryd tua 15 i 20 munud i'w gwblhau
- Tylino pan fyddwch chi'n gyffyrddus, eistedd neu orwedd sydd orau
- Peidiwch â phwyso'n rhy galed - ni ddylai eich croen gael ei farcio gan eich pwysau
- Nid oes angen hufenau ac olewau. Os ydych chi'n boeth 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 wedi gorffen radiotherapi yn ddiweddar, mae angen i chi aros am 6 wythnos cyn i chi ddechrau tylino dros yr ardal honno, trafodwch hyn ymhellach gyda'ch therapydd

Mae'r camau canlynol ar gyfer chwyddo ar ddwy ochr eich pen, wyneb a / neu wddf:

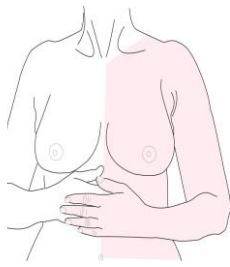
Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: www.medic.video/w-lymph



Cam 1 – Anadlu

Mae dechrau SLD yn bwysig iawn ac mae'n cynnwys anadlu yn yr abdomen:

- Rhowch y ddwy law ar eich stumog. 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 3 gwaith.



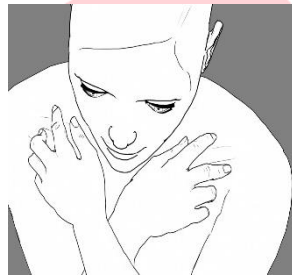
Cam 3 – Y Gesail

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



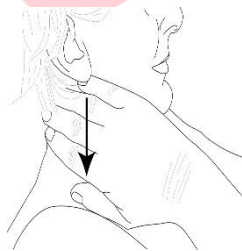
Cam 4 – Esgyrn y Coler

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



Cam 6 - 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



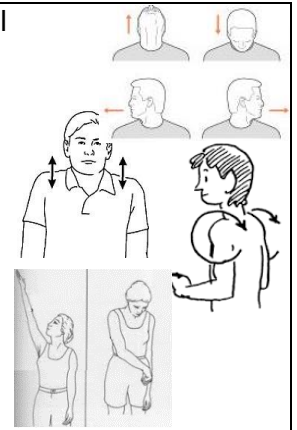
Cam 8 – Ymarferion Penodol

(5 i 10 o bob un)

1. Edrych i fyny, yna i lawr; edrychwch i'r chwith, yna i'r dde (x5 yn unig)
2. Codwch ysgwyddau ac yn is
3. Rholiwch ysgwyddau ymlaen, yna tuag yn ôl
4. Estynnwch i fyny ac allan, yna croeswch eich braich dros eich stumog

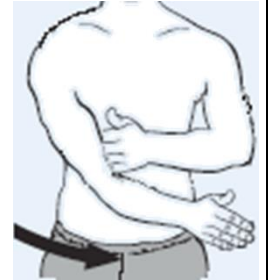
Cam 2 – Ymarferion Penodol (5 i 10 yr un)

1. Edrychwch i fyny, yna i lawr; edrychwch i'r chwith, yna i'r dde (x5 yn unig)
2. Codwch eich ysgwyddau ac yna eu gostwng
3. Rholiwch ysgwyddau ymlaen, yna tuag yn ôl
4. Cyrraeddwch i fyny ac allan, yna croeswch eich braich dros eich stumog



Dull Arall ar gyfer Cam 3

- 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



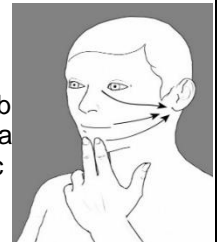
Cam 5 - Brest

- Gan ddefnyddio rhan wastad eich bysedd, mwythwch yn ysgafn i lawr o'ch asgwrn coler DDE i'ch cesail dde. Nawr ailadroddwch ar yr ochr CHWITH.
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



Cam 7 - Wyneb

- Dechreuwch wrth eich gên a mwythwch eich croen yn ysgafn tuag at eich clustiau ac yna i lawr eich gwddf tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith
- Ailadroddwch ar draws eich wyneb gan ddechrau wrth ymyl eich ceg a mwythwch tuag at eich clustiau ac yna i lawr tuag at y gwddf
- Ailadroddwch ar lefel y trwyn
- Ailadroddwch ar y ddwy ochr



Cam 9 – Anadlu

Mae dechrau SLD yn bwysig iawn ac mae'n cynnwys anadlu yn yr abdomen:

- Rhowch y ddwy law ar eich stumog. 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 3 gwaith.

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





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

