

Osteoarthritis



**VERSUS
ARTHRITIS**

RYDYM VERSUS ARTHRITIS

Ni yw'r 10 miliwn o bobl sy'n byw gydag arthritis. Ni yw'r gofawr, ymchwilwyr gweithwyr iechyd, ffrindiau a rhieni oll yn unedig yn ein huchelgais i sicrhau y daw'r dydd pan na fydd rhaid i unrhyw un fyw gyda'r boen, blinder ac ynysu mae arthritis yn ei achosi.

Rydym yn deall fod pob dydd yn wahanol. Fe wyddom na fydd rhywbeth sy'n gweithio i un person ddim o reidrwydd yn helpu rhywun arall.

Mae ein gwybodaeth yn gydweithrediad o brofiadau, ymchwil a ffeithiau. Ein nod yw rhoi popeth rydych chi angen ei wybod am eich cyflwr i chi, y triniaethau sydd ar gael a'r nifer o opsiynau y gallwch roi cynnig arnynt, er mwyn i chi allu gwneud y dewisiadau gorau a mwyaf gwybodus ar gyfer eich ffordd o fyw.

Rydyn ni'n hapus i glywed gennych ar bob adeg p'un a yw gydag adborth ar ein gwybodaeth, i rannu eich stori, neu i gael gwybod mwy am waith Versus Arthritis. Cysylltwch â ni ar content@versusarthritis.org

Beth sydd tu fewn?

Stori Mel.....	4
Beth yw osteoarthritis?.....	6
Beth yw symptomau osteoarthritis?	9
Beth sy'n achosi osteoarthritis?.....	10
Pa gymalau a effeithir gan osteoarthritis?.....	13
Sut y ceir diagnosis o osteoarthritis?	16
Sut fydd osteoarthritis yn effeithio arnaf fi?.....	18
Beth yw cymhlethdodau posibl osteoarthritis?	20
Rheoli eich osteoarthritis.....	21
Atchwanegiadau a thriniaethau cyflenwol.....	33
Materion ymarferol.....	40
Gofalu amdanoch chi'ch hun	43
Ymchwil a datblygiadau newydd ar gyfer osteoarthritis.....	44
Geirfa.....	45
Ymarferion ar gyfer osteoarthritis.....	46
Cyfeiriadau defnyddiol.....	48
Ble allaf i gael rhagor o wybodaeth?	50

Esbonnir y geiriau sydd mewn print trwm yn yr eirfa ar dudalen 45

STORI MEL

Cefais ddiagnosis o osteoarthritis yn fy mhengliniau a dwylo pan oeddwn yn 43 oed.

Roedd gen i rai problemau gyda fy mhengliniau ychydig lynyddoedd cyn hyn ac roeddwn i wedi cymryd ei fod oherwydd fy mod yn sefyll trwy'r dydd yn fy ngwaith. Roedd yn waeth wrth i mi godi yn y bore. Roedd y boen wrth i mi gerdded i fyny'r grisau yn ddirdynnol. A gyda fy nwylo roedd yn ofnadwy. Mi oeddwn i'n cael trafferth gwneud pethau fel agor drysau, clymu fy nghriau neu roi'r caead ar botel o ddŵr.

Fe wnaeth y meddyg y profion gwaed ac wedyn cefais fy atgyfeirio i'r adran rheumatoleg yn yr ysbyty. Dywedodd y rheumatolegydd wrtha i bod gen i osteoarthritis. Pan fydd rhywun yn dweud wrthyhych chi bod gennych chi arthritis, mae'n ofnadwy. Ond dwi'n ystyfnig a phenderfynol. Wna i ddim gadael i arthritis bennu beth ydw i'n gallu a methu ei wneud.

Mi wnes i ymuno â'r gampfa ym Mawrth 2014. Roedd yn amlwg bryd hynny mai dim ond pethau penodol allwn i fynd arnyn nhw, ond roeddwn i'n gwneud dosbarth Pilates unwaith yr wythnos ac roedd hynny'n dda ar gyfer ystwythder.

Mi wnes i gwrdd â Shane, hyfforddwr personol yn y gampfa ble rydw i'n mynd – dwi'n hoffi agwedd Shane os yw rhywbeth yn boenus, dylech chi chwilio am rhywbeth arall i'w wneud. Hyd yn oed os mai dim ond deffro yn y bore a cherdded i'r siopau ar ben y ffordd, mae hynny'n iawn. Wedyn gallwch chi gerdded ychydig yn bellach yn ystod y dyddiau neu wythnosau nesaf. Wedi tair wythnos gyda Shane, roeddwn i eisoes yn gallu cerdded i fyny'r grisau heb boen.

Mae'n anodd, ac fe all gymryd amser, ond mae'n rhaid cymryd y cam cyntaf yna. Doeddwn i ddim wir yn gwneud llawer o ymarfer cyn hyn, ond allwn i ddim dychmygu peidio ymarfer nawr. Unwaith i mi gychwyn arni, roeddwn yn chwilfrydig faint yn fwy allwn i wneud. Dwi'n teimlo os na fyddai'n gwneud unrhyw beth, mae'n dechrau bod yn fwy poenus, oherwydd mae popeth yn dechrau cyffio. Gall fod yn gylch dieflig os bydda i'n cyffio, mae'n anoddach dechrau ymarfer eto!

Yn ogystal â bod yn fwy egniol, mi benderfynais gymryd golwg da ar beth oeddwn i'n ei fwyta. Dwi wedi gwella fy niet yn aruthrol. Dechreuais fwyta bwyd da yn unig a chael gwared ar yr holl sothach. Dwi'n teimlo cymaint yn well. Er fy mod i'n gwybod faint ydw i wedi gwella, mae'r arthritis yno o hyd a dwi'n gwybod ei fod yno. Dwi ddim yn cymryd unrhyw gyffuriau lladd poen erbyn hyn, oherwydd byddai'n well gen i wneud ymarfer corff a dilyn y trywydd hwnnw.

Mae pawb yn wahanol, ond fy nghyngor i fyddai i fynd amdani a gwneud rhywbeth, unrhyw beth, a dal ati i'w wneud. Gosodwch dargedau realistig i chi'ch hun a dal i wthio eich hun ychydig yn fwy.



Beth yw osteoarthritis?

Mae osteoarthritis (os-ti-o-art-ri-tis) yn cyflwr cyffredin iawn yn y cymalau. Mae'n fwyaf cyffredin ymysg pobl dros 45 oed, ond weithiau bydd oedolion iau yn ei ddatblygu.

Gall effeithio ar unrhyw gymal yn y corff. Fodd bynnag, mae'n fwyaf tebygol o effeithio ar y cymalau sy'n dal y rhan fwyaf o'n pwysau, fel y pengliniau a'r cluniau. Bydd cymalau y byddwn ni'n defnyddio'n aml yn ein bywydau bob dydd, fel cymalau'r dwylo, hefyd yn aml wedi eu heffeithio.

Cymal yw ble mae dau asgwrn neu fwy yn cwrdd. Mewn cymal iach, mae gorchudd o feinwe gwydn ond esmwyth a llithrig, a elwir yn gartilag, yn gorchuddio arwyneb yr esgyrn ac yn helpu'r esgyrn i symud yn erbyn ei gilydd heb ffrithiant.

Pan fydd cymal yn datblygu osteoarthritis, mae rhan o'r cartilag yn teneuo a'r arwyneb yn dod yn fwy garw. Mae hyn yn golygu nad yw'r cymal yn symud mor esmwyth ag y dylai. Os yw'r cartilag wedi gwisgo'n ddrwg, efallai y bydd yr esgyrn yn dechrau rhwbio yn erbyn ei gilydd ac yn raddol yn gwisgo i ffwrdd.

Pan fydd cartilag wedi treulio neu ddifrodi, mae'r holl feinwe yn y cymal yn fwy gweithredol nag arfer. Yn aml bydd arbenigwyr mewn osteoarthritis yn defnyddio'r term 'traul a thrwsio' i disgrifio'r prosesau hyn.

Gallai'r broses drwsio newid strwythur y cymal, ond yn aml bydd yn caniatáu i'r cymal weithio fel arfer a heb unrhyw boen nac anystwythder. Bydd bron i bawb ohonom yn datblygu osteoarthritis yn rhai o'n cymalau wrth i ni fynd yn hŷn, ond nid yw'n achosi poen bob tro ac efallai na fyddwn hyd yn oed yn ymwybodol ohono.

Fodd bynnag, dydy'r prosesau trwsio ddim yn gweithio cystal pob tro ac ar adegau gall y newidiadau i strwythur y cymal achosi neu gyfrannu at symptomau fel poen, chwyddo neu anhawster symud y cymal fel arfer.

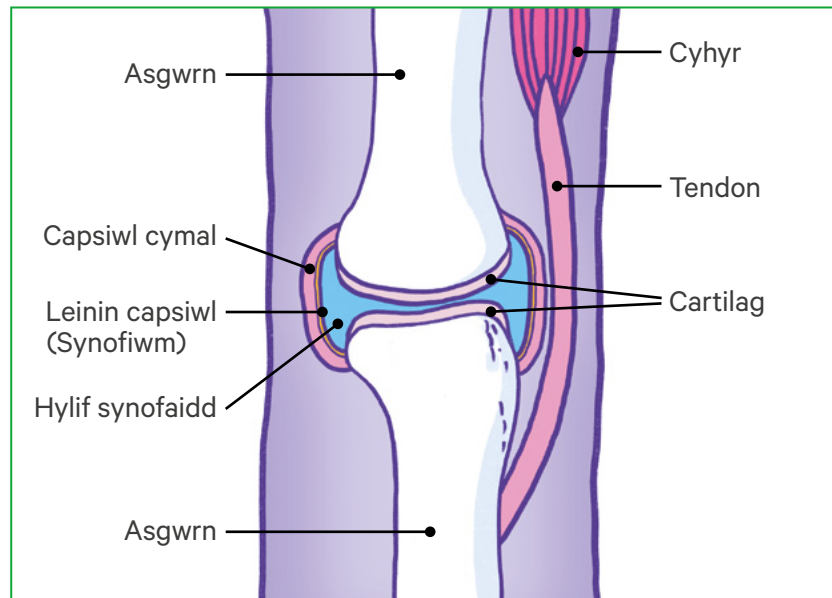
Er enghraifft:

- Efallai y bydd asgwrn ychwanegol yn ffurfio ar ymylon y cymal. Gelwir y tyfiant esgyrnog yma yn esgyrnydyfiant a gallant weithiau gyfyngu symudiad neu rhwbio yn erbyn meinwe arall. Mewn rhai cymalau, yn arbennig cymalau'r bysedd, gallai'r rhain fod yn weladwy fel chwydd caled, cnyciog.
- Gall leinin capsiwl y cymal, a elwir yn synofiwm (sin-o-fi-wm), dewychu a chynhyrchu mwy o hylif nag arfer gan achosi i'r cymal chwyddo.
- Gallai meinwe sy'n amgylchynu'r cymal ac yn helpu ei gefnogi ymestyn fel bod y cymal yn llai sefydlog wedi cyfnod o amser.

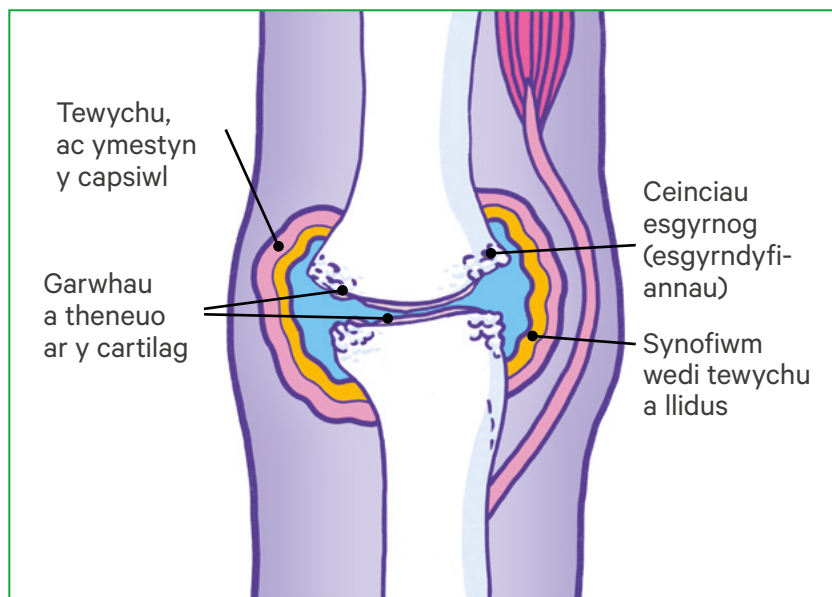
Gweler Ffigurau 1 a 2 ar dudalen 8.



Ffigwr 1: Cymal iach



Ffigwr 2: Cymalau wedi ei effeithio gan osteoarthritis



Beth yw symptomau osteoarthritis?

Prif symptomau osteoarthritis yw poen ac ar adegau anystwythder yn y cymalau a effeithir. Mae'r boen yn dueddol o fod yn waeth pan fyddwch yn symud y cymal neu ar ddiwedd y dydd. Efallai y bydd eich cymalau'n teimlo'n stiff wedi gorffwys, ond fel arfer bydd hyn yn lleihau'n weddol gyflym unwaith y byddwch yn dechrau symud.

Mae symptomau'n aml yn amrywio heb unrhyw reswm amlwg – efallai y bydd gennych gyfnodau drwg yn parhau am ychydig wythnosau neu fisoddd, ac yna cyfnodau gwell. Neu efallai y bydd eich symptomau'n amrywio yn ddibynol ar beth ydych chi'n ei wneud neu am ba hyd.

Weithiau bydd y cymal sydd wedi ei effeithio wedi chwyddo. Efallai y bydd y chwydd:

- yn galed a chnyciog, yn arbennig yng nghymalau'r bysedd, wedi ei achosi gan dwf asgwrn ychwanegol
- yn feddal, wedi ei achosi gan dewychu leinin y cymal a hylif ychwanegol tu fewn i gapsiwl y cymal.

Efallai na fydd y cymal yn symud mor hawdd neu mor bell ag arfer, ac efallai y bydd yn gwneud sŵn gratio neu glecio wrth i chi eu symud. Gelwir hyn yn crepitws.

Ar adegau, bydd y cyhyrau o amgylch y cymal yn edrych yn denau neu wedi nychu. Gall y cymal ildio ar adegau oherwydd bod eich cyhyrau wedi gwanhau neu oherwydd bod strwythur y cymal yn llai sefydlog. Gal ymarferion i gryfhau'r cyhyrau sy'n cefnogi'r cymal helpu atal hyn.

Peidiwch ag oedi cyn mynd i weld eich meddyg teulu os oes gennych boen neu anystwythder yn eich cymalau. Bydd cael diagnosis cynnar yn rhoi cyfle i chi drafod dewisiadau triniaeth a hunangymorth ac yn rhoi'r cyfle gorau i chi allu rheoli'ch cyflwr yn effeithiol.

Beth sy'n achosi osteoarthritis?

Er bod ymchwil yn gwella o ran ein dealltwriaeth o osteoarthritis, mae'n dal yn ansicr yn union beth sy'n ei achosi. Fe wyddom ei fod yn fwy na dim ond 'traul gyffredinol', a bod ffactorau eraill naill ai'n cynyddu neu leihau risg unigolyn o ddatblygu osteoarthritis. Yn aml cyfuniad o'r ffactorau isod sy'n arwain at osteoarthritis:

Oedran

Mae osteoarthritis fel arfer yn cychwyn o'r 40au hwyr ymlaen, er y gall pobl iau ei ddatblygu'n achlysurol. Nid wyddom yn union pam fod pobl hŷn yn fwy tebygol o ddatblygu'r cyflwr, ond efallai ei fod oherwydd newidiadau yn y corff a ddaw gyda heneiddio, fel gwanhau cyhyrau, magu pwysau, a llai o allu gan y corff i wella ei hun yn effeithiol.

Rhyw

Ar gyfer y rhan fwyaf o gymalau, yn arbennig y pengliniau a dwylo, mae osteoarthritis yn fwy cyffredin ac yn fwy difrifol mewn merched.

Gordewdra

Mae bod yn ordrwm yn ffactor bwysig o ran achosi osteoarthritis, yn arbennig mewn cymalau sy'n dal pwysau fel y ben-glin a'r cluniau. Bydd colli rhywfaint o bwysau, os ydych angen gwneud, yn gwella'r rhagolygon.

Anaf i'r cymal

Gallai anaf difrifol neu lawdriniaeth ar gymal arwain at osteoarthritis yn y cymal hwnnw yn hwyrach mewn bywyd. Nid yw gweithgaredd ac ymarfer arferol yn achosi osteoarthritis, ond gall gweithgaredd anodd, ailadroddus neu swyddi corfforol iawn gynyddu eich risg. Gall ymarfer yn rhy fuan wedi i anaf gael amser i wella'n iawn hefyd arwain at osteoarthritis yn y cymal hwnnw yn hwyrach.

Anomaledau yn y cymal

Os y'ch ganed gydag anomaledau neu os gwnaethoch eu datblygu yn ystod eich plentynod, gall arwain at osteoarthritis cynharach a mwy difrifol nag arfer.

Ffactorau genetig

Gall y genynnau y byddwn yn eu hetifeddu effeithio ar y tebygolrwydd o gael osteoarthritis yn y dwylo, pengliniau neu'r cluniau. Un math cyffredin o osteoarthritis sy'n rhedeg yn gryf mewn teuluoedd yw osteoarthritis nodol. Mae hyn yn effeithio'n bennaf ar ferched o'u 40au neu 50au ymlaen ac yn achosi chwyddo caled, cnyciog ar nifer o gymalau eu bysedd.

Mae rhai mathau prin iawn o osteoarthritis wedi eu cysylltu i fwtaniadau mewn gennyn unigol sy'n effeithio ar brotein a elwir yn collagen, sydd i'w ganfod mewn cartilag ac sy'n gallu achosi i osteoarthritis ddatblygu mewn nifer o gymalau yn gynharach nag arfer.



Mathau eraill o glefydau cymalau

Weithiau mae osteoarthritis yn ganlyniad i ddifrod o wahanol fath o glefyd cymalau, fel **arthritis gwynegol** neu **gowt**.

Beth arall allai effeithio ar osteoarthritis?

Dau ffactor a allai effeithio ar symptomau osteoarthritis, ond nad ydynt yn achos uniongyrchol, yw'r tywydd a diet.

Tywydd

Mae nifer o bobl sydd ag osteoarthritis yn canfod fod newidiadau yn y tywydd yn gwaethgu'r boen, yn arbennig pan fydd gwasgedd atmosfferig yn syrthio – er enghraifft, yn union cyn iddi fwrw. Er y gallai'r tywydd effeithio ar symptomau eich arthritis, credir bod yr effaith yn fach iawn.

Diet

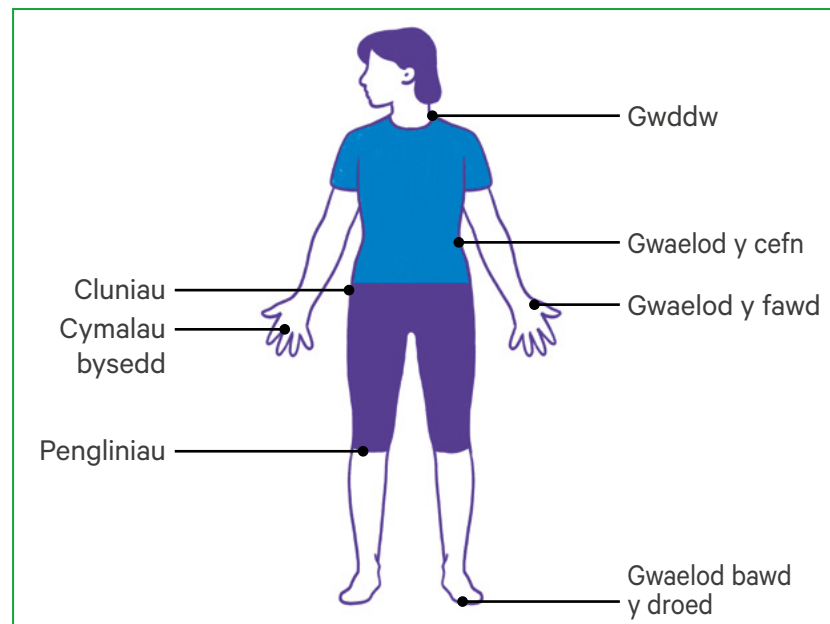
Mae rhai yn canfod fod bwydydd penodol yn cynyddu neu leihau eu poen a symptomau eraill. Gallai dilyn diet iachus, gytbwys helpu lleihau faint o feddyginiaeth arthritis sydd ei angen. Fodd bynnag, mae'ch pwysau yn fwy tebygol nag unrhyw ffactorau dietegol eraill i effeithio ar eich risg o ddatblygu osteoarthritis.

Mae symptomau osteoarthritis yn amrywio yn ddibynnol ar beth ydych chi'n ei wneud, neu gallant amrywio heb unrhyw reswm amlwg.

Pa gymalau a effeithir gan osteoarthritis?

Gall unrhyw gymal ddatblygu osteoarthritis, ond mae symptomau yn gysylltiedig i osteoarthritis fel arfer yn effeithio ar y pengliniau, cluniau, dwylo, asgwrn cefn a bodiau troed (gweler Ffigwr 3):

Ffigwr 3: Y cymalau a effeithir amlaf gan osteoarthritis



Y ben-glin

Mae osteoarthritis yn y ben-glin yn gyffredin iawn. Mae hyn yn debygol o fod oherwydd bod rhaid i'ch pen-glin ddelio gyda straen, troelli a throeon eithafol yn ogystal â dal pwysau eich corff. Gall osteoarthritis effeithio ar brif arwynebau cymal y pen-glin neu'r cartilag oddi tan eich padell pen-glin. Yn aml bydd yn effeithio ar y ddwy ben-glin.

Y glun

Mae osteoarthritis yn y glun yn gyffredin hefyd a gall effeithio ar naill ai un glun neu'r ddwy. Mae cymal y glun yn gymal pelen a soced sydd fel arfer gydag ystod symudiadau eang. Mae hefyd

yn dal cryn dipyn o'ch pwysau. Mae osteoarthritis yn y glun yn gymharol gyffredin mewn dynion a merched ac fel arfer yn dechrau o'r 40au hwyr ymlaen.

Y llaw a'r arddwrn

Mae osteoarthritis yn y dwylo fel arfer yn digwydd yn rhan o'r cyflwr osteoarthritis nodal. Mae hyn yn effeithio'n bennaf ar ferched ac yn aml yn dechrau yn eich 40au neu 50au tua adeg diwedd y mislif. Mae fel arfer yn effeithio ar waelod eich bawd a'r cymalau ar flaenau'ch bysedd, er y gallai cymalau eraill yn eich bysedd gael eu heffeithio hefyd. Gall symptomau fynd a dod, ond mae'r boen yn aml yn stopio wedi nifer o flynyddoedd, gan adael cymalau sy'n gweithio'n dda.

Y cefn a'r gwddf

Yn aml bydd esgyrn eich meingefn a'r disgiau rhyngddynt wedi eu heffeithio gan newidiadau sy'n debyg iawn i osteoarthritis. Yn y meingefn, bydd y newidiadau hyn yn aml yn cael eu galw'n spondylosis. Er eu bod yn gyffredin iawn, nid ydynt yr achos mwyaf cyffredin o boen yn y cefn neu'r gwddf.

Y droed a'r ffêr

Yn gyffredinol bydd osteoarthritis yn y droed yn effeithio ar y cymal ar waelod bawd eich troed. Fodd bynnag, mae osteoarthritis yng nghanol y droed hefyd yn eithaf cyffredin. Y ffêr yw'r rhan lleiaf cyffredin o'r droed i gael ei heffeithio.

Yr ysgwydd

Mae'r ysgwydd yn cynnwys dau cymal:

- cymal pelen a soced ble mae'r fraich uchaf yn cwrdd â boglwm yr ysgwydd – fe elwir hyn yn gymal glenohwmeraid ac mae ganddo ystod symudiadau eang iawn
- cymal llai ble mae pont yr ysgwydd yn cwrdd â brig boglwm yr ysgwydd, sydd â llawer llai o ystod symudiad ac a elwir yn gymal acromioclaficlaidd.

Mae osteoarthritis yn fwy tebygol o effeithio ar y cymal acromioclaficlaidd, ond gall hefyd effeithio ar y cymal glenohwmeraid.

Y penelin

Mae cymal y penelin yn un o'r lleiaf cyffredin i gael ei effeithio gan osteoarthritis. Pan fydd wedi ei effeithio, gall ddilyn naill ai anaf difrifol neu nifer o fân anafiadau i'r penelin, yn aml o ganlyniad i swydd sy'n rhoi straen anarferol ar gymal y penelin.

Yr ên

Mae'r ên, neu'r cymal arleisiol-mandiblaidd yn un o'r cymalau a ddefnyddir amlaf yn y corff ac mae'r cartilag yn y cymal hwnnw gyda thuedd arbennig i dreulio. Felly gallai osteoarthritis yn yr ên ddechrau ar oed cynharach nag mewn sawl cymal arall.



Sut mae osteoarthritis yn cael ei ddiagnosisio?

Mae'n bwysig cael diagnosis cywir os ydych chi'n credu bod gennych chi arthritis. Mae yna sawl math gwahanol o arthritis ac mae rhai angen triniaeth wahanol iawn. Mae diagnosis o osteoarthritis fel arfer yn seiliedig ar:

- eich symptomau a hanes sut gwnaethant ddatblygu
- yr arwyddion corfforol mae'ch meddyg yn canfod wrth archwilio eich cymalau.

Eich hanes

Bydd eich meddyg teulu yn holi am eich symptomau, sut a phryd y dechreuont, ac unrhyw ffactorau a allai wneud eich symptomau'n well neu'n waeth. Rhwng wybod i'ch meddyg am unrhyw boen, chwyddo neu anystwythder, sut mae'ch symptomau wedi newid gydag amser, a sut mae'n effeithio ar eich gwaith a bywyd dyddiol. Dylech hefyd grybwyll unrhyw gyflyrau meddygol eraill sydd gennych ac unrhyw feddyginiaethau rydych yn cymryd.

Archwiliad corfforol

Bydd eich meddyg yn archwilio eich cymalau, gan wirio ar gyfer:

- teimlad dolurus dros y cymal
- crecian neu gratio yn y cymal – a elwir yn crepitws
- chwydd esgyrnog
- hylif gormodol
- symudiad cyfyngedig
- ansefydlogrwydd yn y cymal
- gwendid neu deneuo yn y cyhyrau sy'n cefnogi'r cymal.

Pa brofion sydd yna ar gyfer osteoarthritis?

Does yna ddim prawf gwaed ar gyfer osteoarthritis, er y gallai'ch meddyg awgrymu eich bod yn eu cael i helpu diystyru mathau eraill o arthritis.

Fel arfer dydy pelydr x ddim yn ddefnyddiol wrth gael diagnosis o osteoarthritis neu benderfynu ar gynllun triniaeth, er y gall fod yn ddefnyddiol i ddangos os oes unrhyw waddodion calsiwm yn y cymal.

Mewn achosion prin, gallai sgan MRI o'r ben-glin fod yn ddefnyddiol. Mae hyn yn defnyddio tonnau radio amledd uchel i greu lluniau o'r meinwe meddal a gall hefyd ddangos newidiadau yn yr asgwrn nad ydynt yn weladwy ar belydr x safonol. Ei brif ddefnydd yw i nodi problemau posibl eraill yn y cymal neu'r asgwrn a allai fod yn achosi eich symptomau.

A ddylwn i weld arbenigwr?

Mae'n annhebygol y byddwch angen gweld arbenigwr i gael diagnosis o osteoarthritis, er y gallai'ch meddyg eich atgyfeirio os oes unrhyw amheuaeth am y diagnosis neu os yw'n meddwl y gall fod problemau atodol. Yn y rhan fwyaf o achosion, meddyg teulu sy'n rhoi diagnosis o osteoarthritis ac yn ei reoli.

Mae'n werth nodi bod y canllawiau a gyhoeddir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn datgan y dylai'ch meddyg teulu gynnig adolygiad rheolaidd os bydd unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol:

- mae'ch poen cymalau yn achosi problemau i chi
- rydych chi'n cymryd tabledi i leddfu poen yn rheolaidd
- mae gennych chi broblemau iechyd eraill ar wahân i'ch arthritis
- mae gennych chi osteoarthritis mewn mwy nag un cymal.

Efallai y bydd eich meddyg yn eich cyfeirio os oes angen cymorth arbenigol i reoli eich osteoarthritis – gallai hyn fod ar gyfer ffisiotherapi, podiatreg ar gyfer problemau â'r traed, neu therapi galwedigaethol, sy'n gallu helpu os ydych chi'n cael anhawster gyda gweithgareddau beunyddiol.

Os yw'ch arthritis yn dod yn rhy ddifrifol ac yn achosi problemau hirdymor, gallai'ch meddyg teulu eich cyfeirio at lawfeddyg orthopedig i ystyried llawdriniaeth ar y cymal neu at raglen rheoli poen.

Sut fydd osteoarthritis yn effeithio arnaf fi?

Mae osteoarthritis yn effeithio ar wahanol bobl, a gwahanol gymalau, mewn amrywiol ffyrdd. Ond i'r mwyafrif nid yw osteoarthritis yn parhau i waethygu gydag amser.

I rai, bydd y cyflwr yn cyrraedd ei anterth ychydig flynyddoedd wedi i'r symptomau gychwyn ac yna maent yn parhau yr un fath neu efallai hyd yn oed yn gwella. Efallai y bydd eraill yn canfod bod ganddynt sawl cyfnod o boen cymalau cymedrol gyda gwelliannau rhwng cyfnodau.

Weithiau bydd osteoarthritis yn datblygu dros flwyddyn neu ddwy yn unig ac yn achosi llawer o ddifrod i gymal. Ond yn amlach, mae osteoarthritis yn broses araf sy'n datblygu dros nifer o flynyddoedd ac yn achosi mân newidiadau mewn rhan o'r cymal yn unig.

Dydy graddfa'r difrod i gymal ddim yn ddefnyddiol iawn o ran rhagweld faint o boen fydd gennych chi. Mae rhai pobl mewn cryn dipyn o boen a gyda phroblemau symudedd o ychydig iawn o ddifrod, tra bod eraill yn cael cryn dipyn o ddifrod i'r cymal ond ychydig iawn neu ddim symptomau.

Os oes gennych chi osteoarthritis difrifol, efallai y bydd rhywfaint o'ch gweithgareddau dyddiol yn anoddach yn ddibynnol ar pa gymalau sydd wedi eu heffeithio.

Er enghraifft:

- Gall osteoarthritis yn y meingefn a chymalau sy'n dal pwysau (cluniau, pengliniau, fferau) achosi problemau wrth gerdded, dringo'r grisiau neu godi allan o gadair.
- Yn y dwylo, gallai osteoarthritis achosi problemau gyda thasgau sydd angen gafael da neu symudiadau manwl gyda bysedd, fel ysgrifennu neu gau botymau.
- Os yw'r ysgwydd neu benelin wedi eu heffeithio, rydych chi'n fwyaf tebygol i gael anhawster gyda chodi (yn arbennig uwchlaw uchder yr ysgwydd) neu gario pwysau.

Gall osteoarthritis mwy difrifol hefyd ei gwneud yn anodd gael noson dda o gwsg.



Beth yw cymhlethdodau posibl osteoarthritis?

Gall y newidiadau mewn cartilag sy'n digwydd gydag osteoarthritis annog ffurfio crisialau yn y cymal. Gallai'r rhain fod fel a ganlyn:

- crisialau sodiwm wrad, sy'n gallu achosi pyliau o gowt. Mae gowt yn achosi poen a chwydd difrifol sy'n datblygu'n gyflym dros 12-24 awr, ond sy'n dychwelyd i arferol mewn wythnos neu ddwy. Bawd y droed yw'r cymal a effeithir fwyaf



Gweler y llyfryn Versus Arthritis 'Gowt' (Gout) neu ewch i: www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/gout

- crisialau calsiwm pyroffosffad (CPP), sydd hefyd yn gallu achosi poen a chwyddo difrifol sy'n datblygu'n gyflym ond yn setlo o fewn wythnos neu ddwy. Gall crisialau CPP effeithio ar unrhyw gymal, ond maent fwyaf cyffredin mewn cymalau sydd eisoes wedi eu heffeithio gan osteoarthritis. Mae'r arthritis yn fwy tebygol o waethgu'n raddol a bod yn fwy difrifol pan fydd crisialau CPP yn bresennol.



Am ragor o wybodaeth ar glefydau crisialau calsiwm, ewch i: www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/calcium-crystal-diseases-pseudogout

Rheoli eich osteoarthritis

Er nad oes gwellhad ar gyfer osteoarthritis eto, mae yna driniaethau all ddarparu rhyddhad o'r symptomau a'ch galluogi i fyw eich bywyd. Gall eich meddyg eich helpu i ddod o hyd i'r driniaeth, neu gyfuniad o driniaethau, sy'n gweithio i chi. Gallai'r rhain gynnwys:

- newidiadau i ffordd o fyw – er enghraifft, cynyddu gweithgarwch corfforol, ymarferion i gryfhau cyhyrau a cholli pwysau (os yn berthnasol)
- meddyginiaethau lleddfu poen – er enghraifft eli neu gel i leddfu poen, paracetamol, cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs) neu bigiadau steroid
- therapïau corfforol – er enghraifft, TENS, rhoi gwres, sblintiau neu gymhorthion eraill
- llawdriniaeth
- atchwanegiadau a thriniaethau cyflenwol.

Byddwn yn edrych ar bob un o'r rhain ar y tudalennau nesaf.

Gweithgarwch corfforol

Mae nifer o bobl yn poeni y bydd ymarfer yn cynyddu eu poen ac yn gallu achosi difrod pellach i'w cymalau. Fodd bynnag, er y gall gorffwys cymalau poenus eu gwneud yn fwy cyfforddus yn gyntaf, gall gormod o orffwys gynyddu anystwythder.

Gall gweithgaredd corfforol:

- amddiffyn eich cymalau trwy gadw'r cyhyrau sy'n eu cefnogi yn gryf
- helpu rheoli poen
- leihau straen
- eich helpu i colli pwysau ychwanegol.

Ni ddylech fod ofn defnyddio eich cymalau. Os yw poen yn ei gwneud yn anodd i chi gychwyn arni gydag ymarfer corff, gallech gymryd cyffur lladd poen fel paracetamol o flaen llaw. Ac os byddwch chi'n teimlo eich bod wedi gornwneud pethau braidd,

ceisiwch roi gwres ar y cymal poenus – neu os yw wedi chwyddo, gallai defnyddio pecyn iâ helpu.

Os nad ydych chi wedi gwneud llawer o ymarfer corff ers peth amser, efallai yr hoffech chi gael cyngor proffesiynol gan ffisiotherapydd. Byddant yn gallu'ch helpu i greu rhaglen sy'n gweithio i chi. Ond nid yw'n allweddol eich bod yn gweld ffisiotherapydd – dylai'r wybodaeth isod helpu. Y peth pwysicaf yw i ddechrau'n ofalus a chynyddu'n raddol.

Mae tri math o ymarfer y dylech geisio ei gynnwys:

Ymarferion ystod symudiadau

Mae'r rhain yn dda ar gyfer ystum a chryfder yn ogystal â helpu cynnal hyblygrwydd. Mae'r ymarferion yn galw am symud cymalau trwy ystod o symudiadau sy'n teimlo'n gyfforddus ac yna'n araf a gofalus i'w symud yn raddol ychydig yn bellach.

Ymarferion cryfhau

Mae'r rhain yn ymarferion a berfformir yn erbyn rhyw fath o wrthiant i gryfhau'r cyhyrau sy'n symud a chefnogi eich cymalau. Gallech ddefnyddio pwysau ysgafn, band gwrthiant neu roi cynnig ar ymarfer yn y dŵr. Mae nifer o bobl yn dod yn llai gweithgar pan fyddant yn datblygu arthritis oherwydd ofn naturiol y byddant mewn poen ac yn achosi difrod pellach – gall hyn achosi i'r cyhyrau fynd yn wan a hyd yn oed ddod yn weladwy denuach, sy'n ei gwneud yn anoddach i symud y cymalau'n arferol.

Ymarfer aerobig

Golyga ymarfer aerobig unrhyw weithgarwch corfforol sy'n codi curiad eich calon ac yn gwneud i chi anadlu'n fwy trwm. Mae'r math yma o ymarfer yn llosgi calorïau, felly gall helpu os ydych chi angen colli rhywfaint o bwysau.

Gall hefyd wella eich cwsig a lefelau egni, lleihau poen a bydd yn llesol i'ch iechyd cyffredinol.

Mae cerdded, seiclo a nofio oll yn ffurfiau gwyh o ymarfer ar gyfer pobl gydag arthritis. Neu gallech roi cynnig ar feic ymarfer neu beiriant croes hyfforddi. Mae cerdded lapiau ym mhen bas y pwll nofio hefyd yn wych ar gyfer cryfhau cyhyrau'r coesau.

Mae pyllau hydrotherapi neu therapi acwatig yn gynhesach na phyllau nofio arferol. Mae'r gwres yn lleddfol ac yn lleihau poen ac anystwythder, tra bod y dŵr yn dal eich pwysau ond yn dal i gynnig rhywfaint o wrthiant ar gyfer ymarferion cryfhau cyhyrau. Efallai y bydd eich meddyg yn gallu eich atgyfeirio ar gyfer hydrotherapi, er yn anffodus nid oes pyllau ar gael ym mhob ardal.

Yr allwedd i adeiladu ar eich gweithgaredd corfforol yw i ganfod rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau. Rydych chi'n llawer mwy tebygol o ddal ati wedyn. Awgrym defnyddiol arall yw i ganfod ffyrdd o fod yn fwy gweithgar y gallwch eu cynnwys yn eich bywyd bob dydd – fel ymestyn tra'n aros i'r tegell ferwi neu ddefnyddio'r grisiau ychydig yn fwy aml.



Gweler y llyfryn Versus Arthritis 'Dal i Symud' (Keep Moving) neu ewch i:
www.versusarthritis.org/about-arthritis/managing-symptoms/exercise

Colli pwysau a diet

Mae'r cyswllt mwyaf amlwg rhwng diet ac osteoarthritis yn ymwneud â phwysau. Os ydych chi'n ordwrwm, yna bydd colli hyd yn oed ychydig o bwysau yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'ch symptomau – yn arbennig ar gyfer cymalau sy'n dal eich pwysau (y cluniau, pengliniau, cefn a'r traed).

Y ffordd orau i golli pwysau yw trwy ddilyn diet iachus, gytbwys. Anelwch at gael llai o galorïau o fwydydd uchel mewn braster a siwgr, ond sicrhewch eich bod yn cynnwys yr holl grwpiau bwyd allweddol yn eich diet ac nad ydych yn colli allan ar faetholion allweddol. Gall cynyddu faint o weithgarwch corfforol allwch chi wneud yn raddol hefyd helpu gyda cholli pwysau.

Mae yna nifer o theorïau o ran beth sy'n 'dda' a 'drwg' i'w fwytia pan fydd gennych chi arthritis, ond does yna ddim diet penodol sydd wedi profi i fod yn ddefnyddiol. Byddwch yn ofalus o ran unrhyw ddiet sy'n honni i wella arthritis neu sy'n awgrymu torri grŵp penodol o fwydydd allan yn llwyr.

Os ydych chi'n credu y gallai bwyd penodol fod yn gwaethygu eich symptomau, yna mae'n well profi hyn trwy beidio bwyta'r bwyd am ychydig wythnosau ac yna ei ailgyflwyno i weld os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw wahaniaeth. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad gyda dietegydd ynghylch y ffordd orau i wneud hyn. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio at dietegydd neu ddod o hyd i un trwy Gymdeithas Dieteg Prydain (BDA) neu'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC).

Mae yna ryw faint o ymchwil i awgrymu y gallai pysgod olewog, neu olewau a gynhyrchir gan bysgod, helpu gyda symptomau rhai mathau o arthrits. Mae'r dystiolaeth ymchwil ar hyn yn ymwneud yn bennaf ag arthrits gwynegol yn hytrach nac osteoarthritis, ond efallai y byddai'n dal yn fuddiol i fwyta mwy o bysgod olewog neu gymryd atchwanegiad os oes gennych chi ddiddordeb mewn defnyddio diet i reoli eich cyflwr.



Gweler y llyfryn Versus Arthritis 'Bwyta'n iach ac arthrits' ('Healthy eating and arthritis) neu ewch i: www.versusarthritis.org/about-arthritis/managing-symptoms/diet



Meddyginiaethau

Ni fydd y cyffuriau a gymerir fel arfer ar gyfer osteoarthritis yn effeithio ar y cyflwr ei hun, ond gallant helpu lleddfu symptomau poen ac anystwythder.

Elïau a gelïau NSAID

Mae cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs) ar gael fel elïau, gelïau neu batsys fyddwch chi'n eu rhoi yn syth ar y croen. Mae gelïau ibuprofen (ai-biw-pro-ffen) a diclofenac (dic-lo-ffen-ac) ar gael dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd. Mae eraill, fel ketoprofen (ci -to-pro-ffen), ddim ond ar gael ar bresgripsiwn.

Gall elïau, gelïau neu batsys weithio'n dda ar gyfer rhai cymalau, yn arbennig y pengliniau a dwylo, ond efallai na fyddant cystal ar gyfer cymalau fel y cluniau, sy'n ddyfnach dan y croen. Maent yn ddiogel iawn ac fe'i hargymhellir fel y ffurf cyntaf o driniaeth cyffuriau i'w ddefnyddio.

Eli capsaisin

Mae eli capsaisin (cap-sai-a-sin) wedi ei wneud o'r planhigyn pupur (pupryn) ac yn boen laddwr effeithiol. Fel elïau a gelïau NSAID, mae'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer osteoarthritis yn y ben-glin a'r dwylo. Mae ar gael ar bresgripsiwn yn unig. Mae angen ei roi'n rheolaidd dair gwaith y dydd.

Mae'r effaith lleddfu poen yn dechrau wedi sawl diwrnod o ddefnydd rheolaidd a dylech roi cynnig arno am o leiaf bythefnos cyn penderfynu os yw wedi helpu. Mae'r rhan fwyaf yn profi teimlad o gynhesu neu losgi pan fyddant yn defnyddio capsaisin am y tro cyntaf, ond yn gyffredinol mae hyn yn lleihau wedi ychydig ddyddiau. Fel gydag elïau, gelïau neu batsys NSAID, mae capsaisin yn ddiogel iawn.

Paracetamol

Argymhellir paracetamol (pa-ra-se-ta-mol) fel arfer fel y math mwyaf diogel o dabled lladd poen i'w ddefnyddio gyntaf. Mae'n well eu cymryd cyn i'r boen waethygu. Mae paracetamol ar gael yn hawdd dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd – a does yna ddim mantais i dalu am frandiau drytach.

Cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs)

Yn gyffredinol mae tabledi NSAID yn gyffuriau lladd poen cryfach na paracetamol. Y math mwyaf cyffredin o'r rhain yw ibuprofen, sydd ar gael yn helaeth mewn dos isel i gymedrol dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd. Gallwch brofi'r rhain am 5–10 niwrnod – os nad ydynt wedi helpu yn yr amser yma, yna maent yn annhebygol o wneud.

Os ydych chi eu hangen, efallai y bydd eich meddyg yn rhagnodi:

- dos uwch o ibuprofen
- NSAIDs cryfach fel naproxen (na-proc-sen) neu diclofenac
- math mwy newydd o NSAID, fel celecoxib (sell-e-cocs-ib) neu etoricoxib (et-or-i-cocs-ib), sydd wedi ei gynllunio i leihau'r risg o wlsrau a gwaedu yn y perfedd.

Os yw'ch meddyg yn rhagnodi NSAID, fel arfer bydd hefyd yn rhagnodi cyffur a elwir yn atalydd pwmp proton (PPI) hefyd i helpu diogelu'r perfedd. Mae enghreifftiau o PPIs yn cynnwys lansoprazole (lan-sop-ra-sol) ac omeprazole (o-mep-ra-sol).



Gweler y llyfryn Versus Arthritis 'Cyffuriau lladd poen ac NSAIDs' (Painkillers and NSAIDs) neu ewch i: www.versusarthritis.org/about-arthritis/treatments/drugs/painkillers-analgesics/a www.versusarthritis.org/about-arthritis/treatments/drugs/non-steroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids

Cyffuriau lladd poen cryfach

Os byddwch yn teimlo nad yw paracetamol neu NSAIDs yn rhoi digon o ryddhad i chi o'r boen, dylech siarad gyda'ch meddyg am ddewisiadau eraill. Efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu defnyddio paracetamol mewn cyfuniad gydag NSAID. Fodd bynnag, ddylech chi ddim cymryd ibuprofen yn ogystal ag NSAID ar bresgripsiwn.

O bryd i'w gilydd, efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu cyfuniadau eraill o gyffuriau. Er enghraifft, mae co-codamol (co-co-da-mol) yn cynnwys paracetamol a codeine (co-din). Fel arfer dim ond am gyfnod



byr iawn y defnyddir rhain, oherwydd mae cyffuriau opioid fel codeine yn dueddol o gael mwy o sgil effeithiau, yn arbennig yn y grŵp oedran sydd wedi ei effeithio fwyaf gan osteoarthritis.

Pigiadau steroid

Weithiau fe roddir pigiadau o steroid sy'n gweithredu am gyfnod hir yn uniongyrchol i mewn i gymal sy'n arbennig o boenus. Yn aml bydd y pigiad yn dechrau gweithio o fewn diwrnod neu ddau a gall wella'r boen am sawl wythnos neu hyd yn oed misoedd, yn arbennig yn eich pen-glin neu fawd.

Defnyddir pigiadau steroid yn bennaf ar gyfer osteoarthritis poenus iawn, neu ar gyfer poen sydyn, difrifol a achosir gan grisialau yn y cymal. Efallai y bydd eich meddyg hefyd yn gallu cynnig pigiad steroid os ydych chi'n poeni y bydd eich arthritis yn amharu ar ddigwyddiad pwysig.



Gweler y llyfryn Versus Arthritis 'Pigiadau steroid' (Steroid injections) neu ewch i: www.versusarthritis.org/about-arthritis/treatments/drugs/steroid-injections

Awgrymiadau meddyginiaeth

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod faint ddylech chi fod yn cymryd, pa mor aml a phryd. Bydd rhai pobl angen cymryd meddyginiaethau'n rheolaidd, tra bydd eraill ddim ond eu hangen o bryd i'w gilydd pan fydd eu symptomau'n waeth. A yw'n well i chi gymryd eich meddyginiaethau gyda neu wedi prydau, neu ar stumog wag?
- Gofynnwch os fydd y feddyginiaeth yn gweithio ar unwaith neu os bydd angen i chi ei gymryd am dipyn cyn i chi sylwi ar yr effeithiau.
- Gofynnwch am unrhyw sgil effeithiau posibl a gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod beth i'w wneud os bydd unrhyw sgil effeithiau.
- Os ydych chi'n feichiog neu'n meddwl am gael babi, neu os ydych chi eisiau bwydo ar y fron, trafodwch hyn gyda'ch meddyg rhag ofn eich bod angen stopio neu newid eich meddyginiaeth.
- Os rhagnodwyd meddyginiaeth newydd i chi, holwch os gallai ryngweithio gydag unrhyw beth arall – gan gynnwys cyffuriau, alcohol, meddyginiaethau llysieuol neu atchwanegiadau bwyd.
- Cadwch gofnod o'r cyffuriau rydych chi'n eu cymryd. Cadwch hyn gyda chi rhag ofn eich bod angen triniaeth gan rywun arall ar wahân i'ch meddyg arferol. Gallech gadw copi o'ch presgripsiwn yn eich waled neu ar eich ffôn.

Triniaethau eraill i ladd poen

Symbyliad trawsgroenol trydanol y nerfau (TENS)

Mae symbyliad trawsgroenol trydanol y nerfau yn defnyddio peiriant bychan i anfon pylsiau trydanol i'ch terfynau nerfau trwy badiu wedi eu gosod ar eich croen. Mae'n creu teimlad o ogleis ac fe gredir ei fod yn lleddfu poen trwy addasu signalau poen a anfonir i'r ymennydd. Mae'r dystiolaeth ymchwil ar effeithiolrwydd TENS yn amrywio, ond mae rhai yn ei gael yn ddefnyddiol.

Mae peiriannau TENS ar gael gan fferyllfeydd a siopau mawr eraill. Bydd ffisiotherapydd yn gallu'ch cynghori ar y mathau o beiriannau TENS sydd ar gael a sut i'w defnyddio. Neu efallai y byddant yn gallu benthgyn un i chi roi cynnig ar un cyn penderfynu os ydych chi eisiau prynu un.

Pigiadau asid hyalwronig

Mae asid hyalwronig (hai-a-lwr-ron-ig), neu hyaluronan, yn iriad a siocleddfw'r a geir yn naturiol yn yr hylif yn eich cymalau. Mae pigiadau asid hyalwronig wedi eu defnyddio ar adegau fel triniaeth ar gyfer osteoarthritis yn y ben-glin.

Ar hyn o bryd nid yw'r driniaeth ar gael gan y GIG oherwydd bod tystiolaeth ymchwil ar eich effeithiolrwydd hirdymor yn amrywio. Fodd bynnag, mae'r driniaeth ar gael yn breifat.

Awgrymiadau ar gyfer rheoli poen

Gwres ac oerfel

Gallai rhoi gwres ar gymal poenus helpu lleddfu anghysur. Gallech chi ddefnyddio potel ddŵr poeth, wedi lapio mewn tywel i amddiffyn eich croen, neu fag gwenith y byddwch yn ei wresogi mewn microdon. Neu gallech roi eich dwylo neu draed mewn powlen o ddŵr cynnes am ychydig funudau pan gewch y cyfle.

Os yw'r cymalau wedi chwyddo, efallai y byddai pecyn iâ, eto wedi ei lapio mewn tywel i amddiffyn eich croen, yn helpu lleihau chwyddo ac anghysur. Gellir rhoi iâ am hyd ar 20 munud tua bob yn ail awr.

Sblintiau a chynalyddion eraill

Mae yna amrywiaeth o wahanol sblintiau, fframiau a chynalyddion ar gael ar gyfer cymalau poenus. Gall y rhain fod yn arbennig o ddefnyddiol os yw osteoarthritis wedi effeithio ar aliniad cymal. Mae'n well cael cyngor proffesiynol gan therapydd galwedigaethol neu ffisiotherapydd cyn dewis un, felly gwnewch yn siŵr ei fod yn addas ar gyfer eich anghenion.

Fel arfer ni argymhellir eich bod yn gwisgo sblint neu gynhalydd trwy'r amser, gan y gallai hyn achosi gwendid yn y cyhyrau. Bydd eich therapydd yn awgrymu ymarferion ysgafn i chi eu gwneud pan fyddwch chi'n tynnu eich sblint neu gynhalydd i helpu cadw'ch cymalau'n ystwyth.

Esgidiau

Gall dewis esgidiau cyfforddus, cefnogol wneud gwahaniaeth nid yn unig i'ch traed, ond hefyd i gymalau eraill sy'n dal eich pwysau gan gynnwys cymalau'r pengliniau, cluniau a chefn. Yn gyffredinol, byddai gan yr esgid ddelfrydol wadn trwchus ond meddal, rhan uchaf meddal a digon o le i'r bodiau a phelen y droed.

Os ydych chi'n cael problemau penodol gyda'ch traed, yna mae'n werth gweld podiatrydd i gael cyngor. Ar gyfer rhai problemau traed, gall eich meddyg neu bodiatrydd argymhell mewnwaden sy'n helpu symud y llwyth i rannau o'r droed nad ydynt wedi eu heffeithio gan osteoarthritis.

Cymhorthion cerdded

Mae rhai yn canfod fod ffon gerdded yn ddefnyddiol. Os yw'ch coes yn 'ildio' ar adegau yna gallai ffon eich helpu i deimlo'n llai ofnus o syrthio. Os byddwch yn ei dal yn y llaw gyferbyn, gall hefyd leihau gwasgedd ar ben-glin neu glun boenus. Mae'n well cael cyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol, gan y bydd eich rheswm dros ddefnyddio ffon yn pennu ar pa ochr ddylech chi ei defnyddio.

Mae'n bwysig addasu ffon gerdded yn gywir ar gyfer eich taldra – dylai cyflenwr da wneud hyn i chi. Os oes gennych chi arthritis yn eich dwylo, gwiriwch bod yr handlen yn teimlo'n gyfforddus.

Osgo

Gall eich osgo, ymysg ffactorau eraill, effeithio ar aliniad eich cymalau. Gall hyn yn ei dro olygu bod eich cymalau, neu rannau o'ch cymalau, dan fwy o straen nag arfer wrth i chi symud. Os oes gennych chi arthritis, fe welwch y gall datblygu a chynnal osgo da wir helpu rhoi llai o straen ar eich cymalau. Pan fydd eich osgo'n dda, bydd eich corff yn teimlo wedi ymlacio mwy.

Meddyliwch am eich osgo trwy gydol y dydd. Gwiriwch eich hun tra byddwch yn cerdded, yn y gwaith, tra'n gyrru neu wrth eistedd yn gwylio'r teledu. Os gallwch chi gynyddu eich ymwybyddiaeth o'ch corff yn ystod gweithgareddau dyddiol, bydd eich osgo da yn fuan iawn yn dod yn arfer.

“Yn aml mi fyddai'n cael fy nhemtio i wneud cymaint â phosibl os dwi'n cael diwrnod da. Ond mae'n haws yn y pen draw i mi gymryd fy amser.”

Cymryd eich amser

Os yw'ch poen yn amrywio o ddydd i ddydd, gall fod yn ddeniadol i chi wneud gormod ar eich dyddiau da, sy'n gallu arwain at fwy o boen wedyn.

Dysgwch sut i gymryd eich amser. Os oes yna dasgau sy'n aml yn cynyddu eich poen, ceisiwch eu didoli i ddarnau llai, caniatewch amser ar gyfer egwyliau gorffwys, a'u gwneud am yn ail gyda'r tasgau sy'n haws i'w gwneud. Neu meddyliwch am ffordd i wneud tasg a fyddai'n achosi llai o boen.

Bydd therapydd galwedigaethol yng allu cynnig cyngor ar gymryd eich amser ac ar leihau'r straen ar eich cymalau – p'un a yw'r tasgau sy'n anodd yn y gwaith, yn y cartref neu yn eich diddordebau hamdden. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio ar gyfer therapi galwedigaethol neu gallwch ddod o hyd i therapydd galwedigaethol sy'n gweithio'n breifat ar wefan y Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol.



Dysgwch fwy am reoli poen ar:

www.versusarthritis.org/about-arthritis/managing-symptoms/managing-your-pain

Llawdriniaeth

Ni fydd y mwyafrif sydd ag osteoarthritis angen llawdriniaeth. Ond os yw'ch arthritis yn ddrwg iawn a'ch symptomau'n cael effaith fawr ar eich ansawdd bywyd, yna gallai'ch meddyg drafod llawdriniaeth gyda chi. Fel arfer dim ond wedi i chi roi cynnig ar bob triniaeth arall addas fydd hyn yn cael ei ystyried.

Cyflawnir nifer o filoedd o amnewidiadau clun a phen-glin pob blwyddyn ar gyfer osteoarthritis, ac mae amnewidiadau cymalau eraill hefyd yn dod yn fwy cyffredin. Ond mae yna ddewisiadau llawdriniaeth eraill ar gael ar wahân i amnewid cymalau.

Weithiau bydd technegau llawdriniaeth twll clo yn cael eu defnyddio i olchi darnau rhydd o esgyrn a meinwe arall o'ch pen-glin – gelwir hyn yn olchi arthroscopig (arth-ro-scop-ig). Yn gyffredinol nid yw ar gael gan y GIG ar gyfer osteoarthritis syml. Fodd bynnag, efallai y bydd ar gael os ydych chi'n derbyn triniaeth preifat.

Ar gyfer cymalau llai, gall ymasiad fod yn llwyddiannus iawn. Mae hyn yn golygu bod yr esgyrn mewn cymal yn cael eu gosod at ei gilydd yn llawfeddygol – mae hyn yn atal symudiad yn y cymal, ac felly'n atal poen hefyd. Er y gall colli'r symudiad deimlo'n rhyfedd i ddechrau, yn aml bydd ymasiad yn arwain at ganlyniadau da.

Os ydych chi'n ystyried cael llawdriniaeth, cymerwch eich amser i ganfod beth allwch chi ddisgwyl o hyn, beth yw'r risgiau posibl, a sut allwch chi baratoi ar gyfer eich llawdriniaeth a chynllunio ymlaen llaw ar gyfer eich adferiad. Bydd eich tîm llawfeddygol yn trafod popeth gyda chi, ond mae croeso i chi holi os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw agwedd o'r llawdriniaeth arfaethedig.

Atchwanegiadau a thriniaethau cyflenwol

Cymryd atchwanegiadau

Yn aml bydd pobl gydag arthritis yn rhoi cynnig ar amrywiaeth o atchwanegiadau yn cynnwys meddyginiaethau llysieuol, fitaminau, mwynau ac atchwanegiadau dietegol.

Mewn sawl achos, ychydig iawn o dystiolaeth ymchwil sydd yna i ddangos ei bod yn gwella arthritis neu ei symptomau, ond mae nifer o bobl yn teimlo eu bod yn fanteisiol iddynt.

Cyn i chi ddechrau cymryd atchwanegiadau:

- Ymchwiliwch i'r atchwanegiad(au) yr ydych yn bwriadu eu cymryd.
- Cofiwch fod pawb yn wahanol – hyd yn oed os bydd rhywun rydych chi'n adnabod ac yn ymddiried ynddynt wedi cael rhywbeth yn ddefnyddiol, nid yw'n golygu y bydd yn gweithio i bawb.
- Gwiriwch gyda'ch meddyg neu fferyllydd ei bod yn ddiogel i chi eu cymryd gyda'ch cyffuriau rhagnodedig neu dros y cownter.
- Dysgu os oes yna unrhyw sgil effeithiau posibl gyda'r atchwanegiad neu feddyginiaeth rydych chi'n ystyried rhoi cynnig arnynt. Os byddwch chi'n datblygu unrhyw symptomau newydd, ewch i weld eich meddyg.
- Cadwch ddyddiadur o sut ydych chi'n teimlo; yna bydd yn haws gallu dweud os yw'r atchwanegiad(au) yn cael effaith.
- Prynwch gan gynhyrchwyr gydag enw da.
- Meddyliwch am y gost – gall cymryd atchwanegiadau fod yn gostus yn y tymor hir.

Isod ceir rhai o'r atchwanegiadau a ddefnyddir yn aml gan bobl gydag osteoarthritis.

Glucosamine

Mae glucosamine (glw-cos-a-min) i'w gael y naturiol yn strwythurau'r corff fel y ligamentau, tendonau a chartilag. Mae atchwanegiadau fel arfer wedi eu cynhyrchu o gregyn crancod, cimmwch neu gorgimwch, er bod mathau rhydd o gregyn môr ar gael.



Mae rhywfaint o dystiolaeth i awgrymu y gall fod yn fuddiol ar gyfer osteoarthritis poenus, yn arbennig yn y ben-glin.

Mae'r mwyafrif o dreialon wedi defnyddio dos o 500mg dair gwaith y dydd, ac mae'r dystiolaeth i weld yn awgrymu y gall glucosamine sylffad fod yn fwy effeithiol na glucosamine hydroclorid. Nid yw'n helpu'r boen ar unwaith – bydd angen i chi ei gymryd am rai misoedd cyn y gallwch farnu os yw wedi helpu. Os nad yw wedi helpu wedi dau fis, yna mae'n annhebyg iddo wneud.

Chondroitin

Mae chondroitin (con-droi-tin) yn bodoli'n naturiol yn ein cyrff ac fe gredir ei fod yn helpu rhoi ystwythder i gartilag. Mae'r dystiolaeth ymchwil yn gyfyngedig i astudiaethau anifeiliaid sy'n awgrymu y gallai helpu arafu dirywiad cartilag.

Ni ddylech ddisgwyl gweld unrhyw welliant am o leiaf dau fis. Os oes difrod mawr i'ch cartilag, mae'n annhebyg y bydd chondroitin yn fuddiol iawn i chi.

Olewau pysgod

Mae nifer yn credu bod olewau pysgod ac olewau afu pysgod yn dda iawn i'r cymalau. Y gwir yw, does dim digon o ddata ar gael i allu dweud os yw'r rhain yn effeithiol ar gyfer osteoarthritis, er bod yna dystiolaeth dda y gall olewau pysgod helpu gwella symptomau arthritis gwynegol.

Mae'n bwysig peidio cymryd dosau mawr o atchwanegiadau wedi eu gwneud o afu pysgod gan eu bod yn aml yn cynnwys cryn dipyn o fitamin A, sy'n gallu bod yn niweidiol os byddwch yn cymryd mwy na'r swm dyddiol a argymhellir. Fel arfer bydd atchwanegiadau a wneir o bysgod cyfan yn cynnwys llai o fitamin A felly mae'n fwy diogel os byddwch angen dos uchel o olewau pysgod er mwyn cael budd ohonynt.

Triniaethau cyflenwol

Mae yna nifer o wahanol driniaethau ar gael, fel aciwbigo a'r dechneg Alexander, a gellir defnyddio'r rhain yn gyffredinol ar y cyd â meddyginiaethau a ragnodir neu dros y cownter.

Gall triniaethau cyflenwol helpu lleddfu rhai o symptomau arthritis, fel poen ac anystwythder, yn ogystal â helpu rheoli rhai o effeithiau digroeso cymryd meddyginiaeth. Gall rhai therapïau, fel technegau ymlacio, wella eich llesiant cyffredinol.

Rhestrir rhai o'r therapïau mwyaf poblogaidd yma:

- Mae aciwbigo yn honni i adfer cydbwysedd naturiol iechyd trwy osod nodwyddau main iawn i aciwbwyntiau penodol yn y corff i unioni anghydbwysedd mewn llif egni. Ceir tystiolaeth bod aciwbigo yn effeithiol o ran lleddfu rhai o symptomau osteoarthritis. Fodd bynnag, nid yw'n driniaeth a argymhellir gan NICE ar gyfer trin osteoarthritis ar hyn o bryd.
- Mae'r dechneg Alexander yn eich dysgu i fod yn fwy ymwybodol o'ch osgo ac i symud gyda llai o ymdrech corfforol. Ceir tystiolaeth y gall hyn fod yn effeithiol ar gyfer poen yn ngwaelod y cefn, er nid yn benodol ar gyfer osteoarthritis.
- Mae aromatherapi yn defnyddio olewau o blanhigion i hyrwyddo iechyd a lles. Gall yr olewau fod mewn tareth, wedi eu mewnanadlu, eu defnyddio mewn baddonau neu losgydd, neu yn rhan o dylino aromatherapi. Does yna ddim tystiolaeth ymchwil fod aromatherapi yn effeithio ar gyfer symptomau osteoarthritis, ond bydd rhai pobl yn teimlo ei fod yn fanteisiol ar gyfer helpu ymlacio.
- Gall tylino lacio cyhyrau anystwyth, lleihau tensiwn, gwella tyndra cyhyrol, a chynyddu llif gwaed. Gall tylino da eich gadael yn teimlo wedi ymlacio a dan ofal, er mai ychydig iawn o dystiolaeth sydd ei fod yn effeithiol o ran trin symptomau osteoarthritis.

- Mae osteopathi (os-te-o-path-i) a ceiropacteg (cei-ro-prac-teg) yn gofyn am addasu aliniad y corff â llaw a rhoi gwasgedd ar feinwe meddal y corff. Y nod yw i cywiro namau strwythurol a mecanyddol, gwella symudedd, rhyddhau poen a chaniatáu i'r corff wella ei hun. Mae yna ychydig o dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd ceiropacteg ar gyfer osteoarthritis y cefn, ond nid ar gyfer mathau eraill o osteoarthritis. Does yna ddim tystiolaeth ymchwil benodol ynghylch a yw osteopathi yn effeithiol ar gyfer osteoarthritis.
- Mae t'ai chi (tai-tshi) yn grefft ymladd heb frwydr ac ymarfer 'meddwl-corff' wedi ei gynllunio i dawelu'r meddwl a hyrwyddo hunan wellhad trwy ddilyniannau o symudiadau araf, gosgeiddig. Mae yna dystiolaeth dda y gall t'ai chi lleddfu symptomau osteoarthritis, yn arbennig yn y ben-glin.

Dod o hyd i therapydd da

Mae rhai therapïau ar gael trwy'r GIG, felly mae'n werth holi eich meddyg teulu am hyn. Gall cwmnïau yswiriant iechyd preifat hefyd dalu am rai mathau o therapi. Fodd bynnag, mae'r mwyafrif yn talu am eu triniaeth eu hunain, sy'n gallu bod yn gostus, felly mae'n werth gwneud gwaith ymchwil.

Mae rhai therapïau yn gwneud honiadau eofn – os oes gennych unrhyw amheuan, gofynnwch pa dystiolaeth sydd i gefnogi'r honiadau hyn. Gofynnwch i bobl eraill gydag osteoarthritis os allant argymhell therapydd, ond cofiwch ei bod yn bosibl na fydd rhywbeth sy'n gweithio i rywun arall yn addas i chi. Gall y Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol hefyd eich helpu i ddod o hyd i therapydd cymwys.

Cyn i chi ymrwymo:

- Holwch faint fydd y driniaeth yn costio, a sawl sesiwn fyddwch chi angen cyn i chi ddechrau gweld y manteision.
- Holwch os yw'r therapydd yn aelod o gorff proffesiynol, pa fath o hyfforddiant mae wedi cael a pha brofiad sydd ganddo o drin pobl gydag osteoarthritis.

- Holwch os oes ganddo yswiriant, rhag ofn i rhywbeth fynd o chwith.
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn cymryd eich hanes meddygol llawn.

Rhowch wybod i'ch therapydd am unrhyw gyffuriau rydych chi'n cymryd a siaradwch gyda'ch meddyg am y therapi rydych chi'n ystyried rhoi cynnig arno. Peidiwch â stopio cymryd cyffuriau a ragnodwyd heb siarad â'ch meddyg yn gyntaf a byddwch yn ofalus os bydd unrhyw ymarferydd yn eich cyngori i wneud hyn.

“Diolch i'r mân newidiadau dwi wedi eu gwneud, dwi'n teimlo fod pethau dan reolaeth eto.”



Materion ymarferol

Ymdopi yn y cartref

Yn ddibynol ar pa gymalau sy'n achosi problemau i chi, mae yna nifer o gymhorthion ac addasiadau i'ch helpu o amgylch y cartref, a gall rhai newidiadau cymharol syml wneud newid mawr.

Yn y gegin, er enghraifft:

- Aildrefnwch gypyrddau a droriau fel bod y pethau fyddwch chi'n eu defnyddio fwyaf wrth law.
- Newidiwch i sosbenni, mygiau neu degell ysgafn.
- Chwiliwch am offer gyda botymau a switshis hawdd i'w defnyddio.
- Newidiwch o agorwr tuniau â llaw i un trydanol, neu ddefnyddio teclyn gafaél caeadau. Dewiswch gyllyll a phlicwyr gyda handlenni â phadin.
- Cadwch stôl yn y gegin er mwyn i chi allu eistedd tra byddwch chi'n paratoi bwyd, neu droli i symud eitemau trwm ar draws yr ystafell.
- Newidiwch dapiau sy'n troi ar gyfer y math lifrau haws i'w defnyddio.



Gweler y llyfryn Versus Arthritis 'Bywyd Dydd i Ddydd gyda Arthritis' (Everyday Living with Arthritis) neu ewch i: www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/your-home

Os nad ydych chi'n siŵr beth sydd ar gael neu sut allech chi leihau straen ar eich cymalau, bydd therapydd galwedigaethol yn gallu'ch cynorthwyo i'ch cyngori. Gall eich meddyg eich atgyfeirio at therapydd galwedigaethol.

Efallai y byddwch chi'n gallu cael help gyda chostau cael cymhorthion neu gael addasiadau i'ch cartref. Mae cymhwyster yn amrywio yn ddibynol ar os ydych chi'n byw yng Nghymru, Lloegr, yr Alban neu Ogledd Iwerddon. Ble bynnag ydych chi'n byw, y cam cyntaf yw i ofyn i'ch awdurdod lleol am asesiad anghenion.

Mewn addysg neu waith

Gall y rhan fwyaf o bobl gydag arthritis ddal i wneud eu gwaith, er y gall fod angen i chi wneud rhai newidiadau i'ch amgylchedd gwaith, yn arbennig os oes gennych chi swydd gorfforol. Gallai dal ati tra byddwch yn cael anhawster wneud eich arthritis yn waeth.

Bydd dulliau mwy deallus o weithio yn helpu amddiffyn eich cymalau ac arbed egni, gan gynnwys:

- trefnu eich gwaith – aildrefnu eich ardal waith, defnyddio offer cyfrifiadurol yn gywir, cymryd egwylliau rheolaidd, ymlacio, cymryd eich amser ac amrywio tasgau
- hyblygrwydd – efallai gweithio diwrnod byrrach neu gael oriau gwahanol neu weithio o adref rhywfaint o'r amser os yw hynny'n cyd-fynd â'ch swydd.

Siaradwch â gwasanaeth iechyd galwedigaethol eich cyflogwr os oes ganddynt un, neu gall eich Canolfan Byd Gwaith eich rhoi mewn cysylltiad gyda Chynghorwyr Cyflogaeth Anabledd fydd yn gallu trefnu asesiadau gwaith. Gallant eich cyngori ar newid sut ydych chi'n gweithio ac ar offer a allai'ch helpu i wneud eich gwaith yn haws. Os oes angen, gallant hefyd helpu gydag ailhyfforddi ar gyfer gwaith mwy addas.

Cysylltwch â'ch Canolfan Byd Gwaith leol am Fynediad at Waith, sy'n fenter gan y llywodraeth i helpu pobl i drechu rhwystrau i gychwyn neu gadw swydd.

Os ydych chi'n mynd i addysg uwch, efallai y byddwch chi'n gymwys i gael Lwfans i Fyfyrrwyr Anabl. Mae'r lwfans yn talu am unrhyw gostau neu dreuliau ychwanegol sydd gan fyfyrwyr oherwydd anabledd. Am ragor o wybodaeth, ewch i wefan Hawliau Anabledd y DU.



Gwaith ac arthritis:
www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work

Trafnidiaeth gyhoeddus

Mae'r rhan fwyaf o drafnidiaeth gyhoeddus wedi ei gynnwys dan ddeddfwriaeth hygrychedd y Deyrnas Unedig ac Ewrop. Fodd bynnag, mae yna lawer o welliannau i'w gwneud o hyd.

Mae gwybodaeth ar gael ar wefan National Rail am hygrychedd gorsafoedd, cyfleusterau trenau a gorsafoedd a dewisiadau cymorth. Mae Transport for London yn cynnig gwybodaeth debyg ar eu gwefan ac wedi cynhyrchu canllaw i osgoi'r grisiau ar rwydwaith Tanddaearol Llundain.

Mae awdurdodau lleol a darparwyr trafndiaeth eraill yn cynhyrchu canllawiau tebyg i wasanaethau bws, trên a minicab hygrych, ac mae rhai yn rhedeg eu cynlluniau trafndiaeth eu hunain.



Gofalu amdanoch chi'ch hun

Gall effeithiau emosiynol arthritis gael cymaint o effaith â'r symptomau corfforol. Gall poen difrifol a thymor hir sy'n effeithio ar eich bywyd dyddiol ac o bosibl yn amharu ar eich cwsgr effeithio ar eich tymer. O bryd i'w gilydd, gall eich arthritis gael y gorau arnoch.

Ond mae help ar gael os ydych chi'n teimlo bod osteoarthritis yn dechrau gwneud i chi deimlo'n isel. Os ydych chi'n teimlo'n isel, siaradwch â'ch meddyg teulu a fydd yn gallu'ch cyfeirio at y gwasanaethau priodol. Gallwch hefyd ffonio ein llinell gymorth ar 0800 5200 520 a fydd yn gwrando ac yn cynnig cymorth emosiynol.

Awgrymiadau i fyw'n dda gydag osteoarthritis

Mae bod yn agored gyda'ch tîm gofal iechyd am y problemau rydych chi'n wynebu yn golygu y byddant yn gallu'ch helpu'n well neu eich cyfeirio at y gwasanaethau mwyaf addas.

- Dysgwch cymaint ag y gallwch am eich arthritis. Gall bod yn wybodus wneud i chi deimlo'n llai gofidus am y dyfodol.
- Derbyniwch eich cyfyngiadau. Meddyliwch am beth allwch chi wneud a mwynhau, yn hytrach na'r pethau na allwch eu gwneud.
- Ceisiwch ddal eich tir gyda'ch bywyd cymdeithasol. Os ydych chi angen gwneud addasiadau, siaradwch gyda'ch teulu a ffrindiau am pam fod angen i chi wneud pethau'n wahanol.
- Cynhwyswch ymarfer corff rheolaidd ar eich bywyd bob dydd. Bydd yn magu eich cryfder, yn eich helpu i gadw'n ystwyth ac yn hwb i'ch tymer.
- Siaradwch gyda rhywun sy'n deall sut ydych chi'n teimlo. Gallai hyn fod yn rhywun agos atoch chi neu rywun arall gydag arthritis. Mae rhannu eich profiadau gydag eraill yn yr un sefyllfa a chiyn darparu cefnogaeth werthfawr i'ch gilydd.

Gall perthnasau ddod dan dipyn o straen. Os oes gennych chi bartner, siaradwch yn agored a gonest am sut ydych chi'n teimlo, yn gorfforol ac yn emosiynol, a'u hannog i ofyn cwestiynau.

Ymchwil a datblygiadau newydd ar gyfer osteoarthritis

Mae ymchwil yn ein helpu i ddeall mwy am achosion osteoarthritis, ac i ddatblygu triniaethau newydd.

Mae ein hymchwil blaenorol wedi:

- amlygu rôl bwysig ymarfer o ran lleihau poen mewn pobl gydag osteoarthritis
- cyfrannu at gymeradwyo cyllid y GIG ar gyfer triniaeth a elwir yn fewnblaniad awtologaidd (aw-tol-o-gaidd) condroseit (con-dro-seit) (ACI) sy'n adfer ardaloedd bychan o gartilag wedi difrodi yn defnyddio cartilag iach wedi tyfu o gelloedd y claf ei hun
- nodi nifer o swyddi sy'n gysylltiedig â risg uwch o ddatblygu osteoarthritis.

Mae'r ymchwil rydym yn ariannu ar hyn o bryd yn cynnwys:

- canolfan yn Rhydychen, sy'n edrych ar sut mae osteoarthritis yn datblygu ac yn ceisio chwilio am ddulliau newydd o ragweld ei gynnydd tebygol
- canolfan boen, wedi ei lleoli yn Nottingham, sy'n ceisio gwella ein dealltwriaeth o beth sy'n achosi poen er mwyn gallu gwella triniaethau
- treialon cynnar o driniaethau bonyn gelloedd, a allai helpu trwsio cartilag wedi ei ddifrodi gan osteoarthritis
- astudiaeth i'r rhan mae proteinau nerfau yn chwarae o fewn ac o amgylch y cymalau i weld os gallent fod yn darged ar gyfer triniaethau poen yn y dyfodol.

Geirfa

Gowt yw'r math mwyaf cyffredin o arthritus llidus. Mae'n digwydd pan fydd sylweddau sydd fel arfer yn cael eu tynnu o'r corff gan yr arennau yn cronni yn y cymalau. Gall hyn achosi poen a llid difrifol.

Mae arthritus gwynegol yn gyflwr hirdymor sy'n gallu achosi poen, chwyddo ac anystwythder yn eich cymalau.

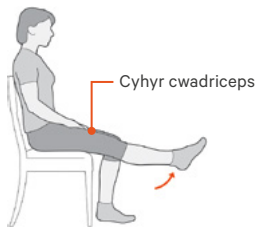


Ymarferion ar gyfer osteoarthritis

Mae'n bwysig gadw'n weithgar pan fydd gennych chi osteoarthritis. Bydd ymarfer yn helpu lleihau anystwythder a chryfhau'r cyhyrau sy'n helpu cefnogi eich cymalau.

Yn ogystal â'r ymarferion syml a welir yma, dylech ddewis ffurf o ymarfer corff rydych chi'n ei fwynhau a chadw at hynny. Mae nofio, cerdded, ioga a Pilates oll yn ddewisiadau da.

Codi'r goes yn syth (wrth eistedd)



Eisteddwch yn bell yn ôl mewn cadair, gyda'ch cefn yn syth, ysgwyddau yn ôl a phen yn wastad.

Sythwch a chodi un goes. Daliwch tra'n cyfrif yn araf i 10, yna gostwng eich coes yn raddol. Ailadroddwch hyn hyd at 10 o weithiau ar gyfer pob coes.

Wrth i'r ymarfer ddod yn haws, rhwch gynnig ar ddefnyddio pwysau ysgafn ar eich fferau a thynnu eich bodiau tuag atoch, fel eich bod yn ei deimlo'n ymestyn yng nghefn eich coes isaf.

Codi'r goes yn syth (wrth orwedd)

Gallwch wneud hyn ar y llawr neu tra'n gorwedd yn y gwely. Plygwch y goes ar y ben-glin. Daliwch eich coes arall yn syth a chodi'ch troed ychydig oddi ar y llawr neu'r gwely. Daliwch tra'n cyfrif yn araf i bump, yna gostwng. Ailadroddwch bump o weithiau gyda phob coes pob bore a gyda'r nos.



Ymestyn y glun

Daliwch eich gafaél ar gadair neu arwyneb gwaith i'ch cefnogi. Symudwch eich coes yn ôl, gan gadw eich pen-glin yn syth. Clensiwch eich pen-ôl yn dynn a dal am bump eiliad. Peidiwch â phwyso ymlaen. Ailadroddwch gyda'r goes arall.



Allsymud y glun



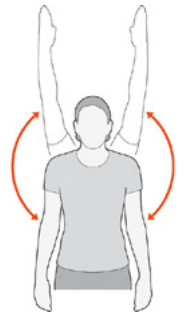
Sefwch gydag un law yn gorffwys ar gefn cadair neu arwyneb gwaith i'ch cefnogi.

Codwch eich coes yn syth i'r ochr. Daliwch am bum eiliad ac yna gostwng eich coes yn raddol. Ceisiwch gadw'ch corff yn syth trwy'r adeg. Ailadroddwch bump o weithiau ar bob ochr.

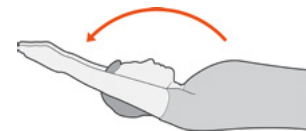
Ymestyn y breichiau (sefyll)

Sefwch gyda'ch breichiau wedi ymlacio bob ochr i chi. Codwch eich breichiau mor bell ag y gallwch a'u dal am 5-10 eiliad. Gostyngwch ac ailadrodd bump o weithiau.

Gallwch wneud yr ymarfer yma trwy godi'ch breichiau naill ai o'ch blaen neu i'r ochr. Bydd gwneud rhai o bob un yn ymestyn hyd yn oed mwy o gyhyrau.



Ymestyn y breichiau (gorwedd)



Gorweddwch ar eich cefn gyda'ch breichiau wrth eich ochr. Codwch eich breichiau dros eich pen mor bell ag y gallwch a'u dal am 5-10 eiliad. Dychwelwch eich breichiau at eich ochr ac ailadrodd bump o weithiau.

Codi breichiau

Rhowch eich dwylo tu ôl i'ch pen fel bod eich penelinoedd yn pwyntio i'r ochrau ac wedi pwyso yn ôl cymaint â phosibl. Daliwch am bump eiliad.

Yna rhwch eich dwylo tu ôl i'ch cefn, eto'n cadw eich penelinoedd yn pwyntio allan ac wedi pwyso yn ôl cymaint â phosibl. Daliwch am bump eiliad. Gwnewch bump set.



Cyfeiriadau defnyddiol

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi

Gall y corff proffesiynol, addysgol ac undeb llafur ar gyfer ffisiotherapyddion y Deyrnas Unedig eich helpu i chwilio am ffisiotherapydd cyfagos.

www.csp.org.uk/public-patient

Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol

Corff annibynnol wedi ei sefydlu gan y llywodraeth i ddiogelu'r cyhoedd trwy ddarparu cofrestr yn y Deyrnas Unedig o ymarferwyr iechyd cyflenwol.

Ffôn: 020 3668 0406

www.cnhc.org.uk

Disabled Living Foundation

Elusen genedlaethol sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a hyfforddiant diduedd ar fyw'n annibynnol.

Ffôn: 020 7289 6111

Llinell Gymorth: 0300 999 0004

www.dlf.org.uk

Budd-daliadau anabledd

Am wybodaeth ar fudd-daliadau y gallech fod â hawl i'w cael:

www.gov.uk/disability-benefits-helpline

neu www.nidirect.gov.uk/information-and-services/benefits-and-financial-support/disability yng Ngogledd Iwerddon.

Llinell Gwybodaeth a Chyngor Anabledd (DIAL)

Rhwydwaith annibynnol o wybodaeth a chyngor lleol ar anabledd sy'n cael eu rhedeg gan ac ar gyfer pobl anabl.

www.dialuk.info/contact-us

Hawliau Anabledd y DU

Sefydliad sy'n darparu cyngor ar fyw'n annibynnol, parhau mewn addysg, hyfforddiant a chyflogaeth.

Ffôn: 0330 995 0400

www.disabilityrightsuk.org

Driving Mobility

Rhwydwaith o sefydliadau ar draws y Deyrnas Unedig yn cynnig cyngor i bobl sydd â chyflwr a allai effeithio ar eu mudoled.

Ffôn: 0800 559 3636

www.drivingmobility.org.uk

Y Cyngor Ceiropractig Cyffredinol

Corff annibynnol a sefydlwyd gan y senedd i reoleiddio'r proffesiwn ceiropractig.

Ffôn: 020 7713 5155

www.gcc-uk.org

Y Cyngor Osteopathig Cyffredinol

Corff annibynnol a sefydlwyd i reoleiddio ymarfer osteopathi yn y Deyrnas Unedig.

Ffôn: 020 7357 6655

www.osteopathy.org.uk

Motability

Cynllun sy'n galluogi pobl anabl i allu symud trwy gyfnwied eu lwfans symudedd i brydlesu car, sgwter neu gadair olwyn â phŵer newydd.

Ffôn: 0300 456 4566

www.motability.co.uk

Research Institute for Disabled Consumers (RiDC)

Elusen genedlaethol sy'n cyflawni ymchwil ac yn cynhyrchu canllawiau i ddefnyddwyr ar gynnyrch a gwasanaethau ar gyfer pobl anabl.

Ffôn: 020 7427 2460

www.ridc.org.uk

Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol

Gall y corff proffesiynol ar gyfer therapyddion galwedigaethol yn y Deyrnas Unedig eich helpu i ddod o hyd i therapydd galwedigaethol yn eich ardal.

www.rcotss-ip.org.uk/find

Ble allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Os oedd yr wybodaeth yma'n ddefnyddiol i chi, efallai y byddai gennych ddiddordeb mewn teitlau eraill o'n casgliad.

Gallwch lawrlwytho pob un o'n llyfrynnau o'n gwefan www.versusarthritis.org neu eu harchebu trwy gysylltu â'n Llinell Gymorth. Os hoffech chi archebu trwy'r post, mae ein cyfeiriad ar gefn y llyfryn hwn.

Llinell Gymorth: 0800 5200 520
E-bost: helpline@versusarthritis.org

Archebion swmp

Ar gyfer archebion swmp, cysylltwch yn uniongyrchol â'n warws i archebu:

APS

Ffôn: 0800 515 209
E-bost: info@versusarthritis.org

Rhowch eich barn i ni

Mae ein gwybodaeth i gyd wedi ei chreu ar eich cyfer chi. Ac rydym eisiau gwybod os ydyn ni'n cael pethau'n iawn. Os oes gennych chi unrhyw syniadau neu awgrymiadau ar sut gallwn wella ein gwybodaeth, byddem yn falch i glywed gennych. Anfonwch eich barn at bookletfeedback@versusarthritis.org neu ysgrifennwch atom yn:

Versus Arthritis, Copeman House, St Mary's Court, St Mary's Gate, Chesterfield, Swydd Derby S41 7TD.

Diolch!

Fe helpodd tîm o bobl i greu'r llyfryn hwn. Hoffem ddiolch i Mike Doherty am ysgrifennu'r testun gwreiddiol ac i Dr Natasha Usher a Dr Kevan Thorley am helpu adolygu'r llyfryn hwn.

Hoffem hefyd ddiolch yn arbennig i'r bobl a rannodd eu straeon, barnau a syniadau ar y llyfryn. Mae eich cyfraniadau yn sicrhau bod yr wybodaeth a ddarparwn yn berthnasol ac addas i bawb.

Siaradwch â ni

Llinell Gymorth

Does dim angen i chi wynebu arthritis ar eich pen eich hun. Nod ein cynghorwyr yw cael yr holl wybodaeth a chynghor am arthritis mewn un lle er mwyn darparu cefnogaeth deilwredig i chi.

Ffoniwch 0800 5200 520 am ddim heddiw neu anfonwch e-bost at helpline@versusarthritis.org

Ein swyddfeydd

Mae gennym swyddfeydd ym mhob un o wledydd y Deyrnas Unedig. Cysylltwch â ni i weld pa wasanaethau a chefnogaeth ydyn ni'n cynnig yn eich ardal chi:

Lloegr

Ffôn: 0300 790 0400
E-bost: enquiries@versusarthritis.org

Yr Alban

Ffôn: 0141 954 7776
E-bost: scotland@versusarthritis.org

Gogledd Iwerddon

Ffôn: 028 9078 2940
E-bost: nireland@versusarthritis.org

Cymru

Ffôn: 0800 756 3970
E-bost: cymru@versusarthritis.org

Osteoarthritis

Osteoarthritis yw'r math mwyaf cyffredin o glefyd cymalau o bell ffordd. Yn y llyfryn hwn, rydym yn esbonio beth yw osteoarthritis, sut mae'n datblygu a sut mae'n cael ei drin. Rydym hefyd yn rhoi awgrymiadau a syniadau ar reoli eich arthritis yn eich bywyd o ddydd i ddydd.

TEULUOEDD FFRINDIAU MEDDYGON YMCHWILWYR RHODDWYR CODWYR ARIAN GWIRFODDOLWYR VERSUS ARTHRITIS

Rhif Elusen Cofrestredig 207711
Yr Alban Rhif SC041156
© Versus Arthritis UK 2018

Versus Arthritis

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield S41 7TD

Ffôn 0300 790 0400
codir cyfradd safonol am alwadau

www.versusarthritis.org
enquiries@versusarthritis.org

Dilynwch ni:



VA2025W