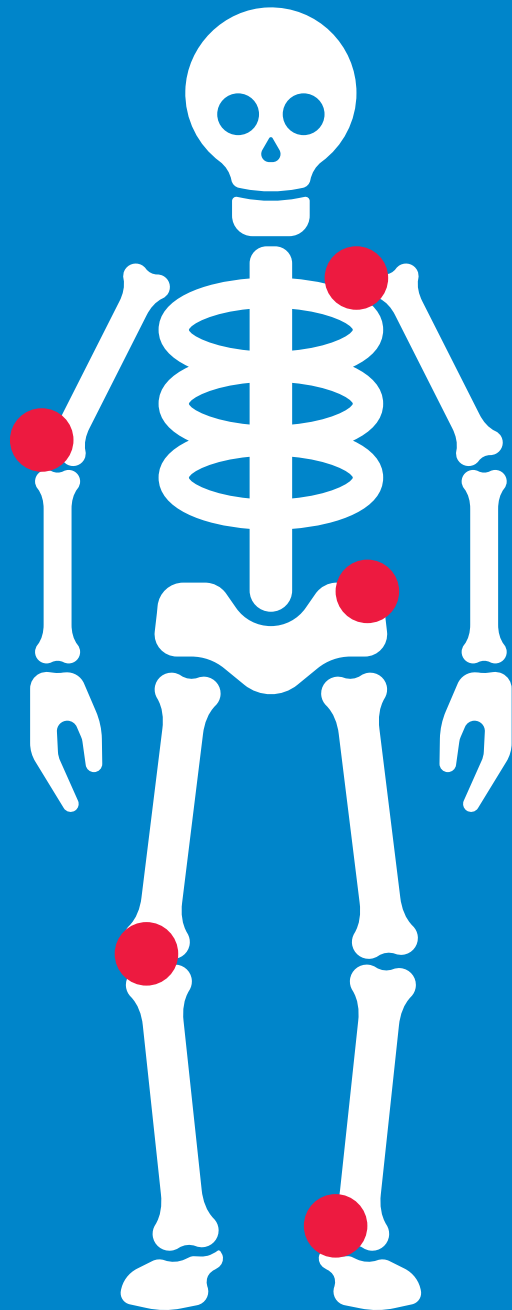


CANLLAW I'R ASESIAD CLINIGOL O GLEIFION Â CHYFLYRAU CYHYRYSGERBYDOL

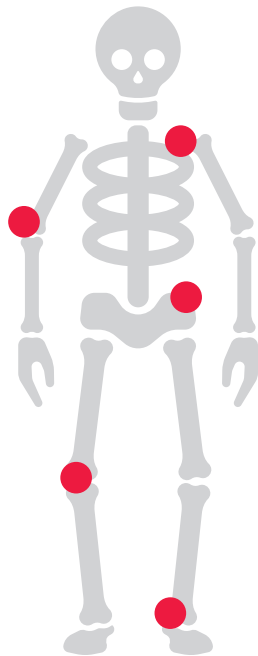


HEALTHCARE
PROFESSIONALS
VERSUS
ARTHRITIS

NI YW
VERSUS
ARTHRITIS

MAE 18 MILIWN O BOBL YN Y DU YN BYW GYDA CHYFLWR CYHYRYSGERBYDOL DYNA DRI PHERSON YM MHOB DEG

Gall effaith arthritis fod yn enfawr wrth i'r cyflwr darfu yn araf ar fywyd beunyddiol, gan effeithio ar y gallu i weithio, i ofalu am deulu, i symud heb boen ac i fyw'n annibynnol. Er hyn caiff arthritis ei ddiystyru yn aml fel rhan anochel o heneiddio neu ei wfftio fel 'ond tipyn o arthritis'. Dydyn ni ddim yn meddwl bod hyn yn iawn. Gan adeiladu ar waddol ac arbenigedd Arthritis Research UK ac Arthritis Care, mae Versus Arthritis yma i newid hynny.



Mae Versus Arthritis yn ymroi i atal yr effaith ddinistriol sydd gan arthritis ar fywydau pobl. Pan fyddwn yn siarad am arthritis, rydym yn cynnwys yr holl gyflyrau cyhyrsgerberbydol sydd yn effeithio ar y cymalau, esgyrn a chyhyrau – gan gynnwys osteoarthritis, arthritis gwynegol, poen cefn ac osteoporosis. Er y gall y cyflyrau hir-dymor hyn fod yn wahanol mewn patholeg, mae'r effaith sydd ganddynt ar fywydau pobl yn debyg. Poen yw'r symptom mwyaf cyffredin i bobl ag arthritis, gyda llawer yn profi hyn bob dydd ac yn byw gydag ef am flynyddoedd neu hyd yn oed degawdau.

Mae cyflyrau cyhyrsgerberbydol yn broblem ddurd sydd yn tyfu. Disgwylir i'w mynychder barhau i gynyddu oherwydd ein poblogaeth sydd yn heneiddio, lefelau cynyddol o ordewdra a segurddod corfforol. Nid yw rôl gweithwyr iechyd proffesiynol wrth alluogi pobl ag arthritis i fyw'n dda, i ddeall eu cyflwr, ac i gael mynediad i'r wybodaeth briodol a chymorth i hunan-reoli erioed wedi bod yn bwysicach.

Mae Versus Arthritis yma i'ch helpu chi. Mae ein hadnoddau addysgol a hyfforddiant ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol rheng flaen yn hygyrch, yn berthnasol ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Maent wedi eu cynllunio i'ch cefnogi wrth roi diagnosis hyderus a rheoli ystod o gyflyrau cyhyrsgerberbydol, yn ogystal â hogi eich sgiliau wrth ddarparu gofal cyfannol, â'r claf yn ganolbwynt.

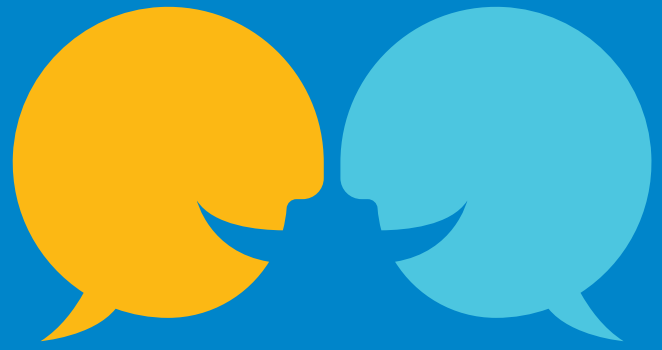
Mae ein 'Canllaw i'r asesiad clinigol o gleifion â chyflyrau cyhyrsgerberbydol' wedi ei ddatblygu fel canllaw astudio i fyfyrwyr meddygol, nyrso a gweithwyr iechyd proffesiynol perthynol. Mae'n cymryd ymagwedd gam wrth gam i asesu pobl â chyflyrau cyhyrsgerberbydol i'ch helpu i ddod yn alluog a hyderus wrth ofalu amdanynt.

Swyddfa gofrestredig: Versus Arthritis, Copeman House, St Mary's Gate, Chesterfield S41 7TD

Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr Rhif 207711, Yr Alban Rhif SC041156.

01. YNGHYLCH Y CANLLAW HWN

- 08 BYWGRAFFIADAU
- 09 RHAGAIR
- 09 RHESTR O'R BYRFODDAU A DDEFNYDDIWDYD
- 09 TERMINOLEG
- 09 DIOLCHIADAU



02. CYFLWYNIAD

- 12 CYFLWYNIAD I ASESIAID CYHYRYSGERBYDOL
- 12 YMAGWEDD GYCHWYNNOL

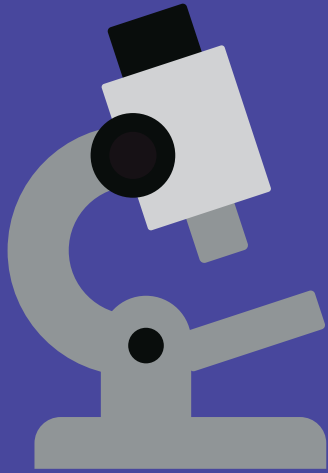
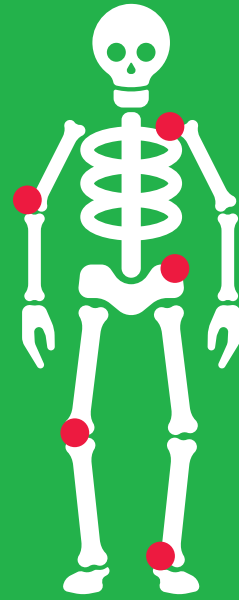
03. YR HANES CYHYRYSGERBYDOL

- 16 YDYW'R SYMPTOMAU O'R CYMAL NEU O'R MEINWEOEDD MEDDAL?
- 17 YDYW'R CYFLWR YN ACIWT NEU GRONIG?
- 18 YDYW'R CYFLWR YN LLIDIOL NEU HEB FOD YN LLIDIOL?
- 20 BETH YW PATRWM Y MANNAU/CYMALAU A EFFEITHIWDYD?
- 22 BETH YW EFFAITH Y CYFLWR AR FYWYD Y CLAF?
- 23 OES YNA SYSTEMAU ERAILL YN GYSYLLTIEDIG?



04. YR ARCHWILIAD CYHYRYSGERBYDOL

- 26 Y SGRINIO CYHYRYSGERBYDOL:
CWESTIYNAU AC ARCHWILIADAU 'GALS'
- 34 CYNNAL ARCHWILIAD RHANBARTHOL
O'R SYSTEM CYHYRYSGERBYDOL 'REMS'



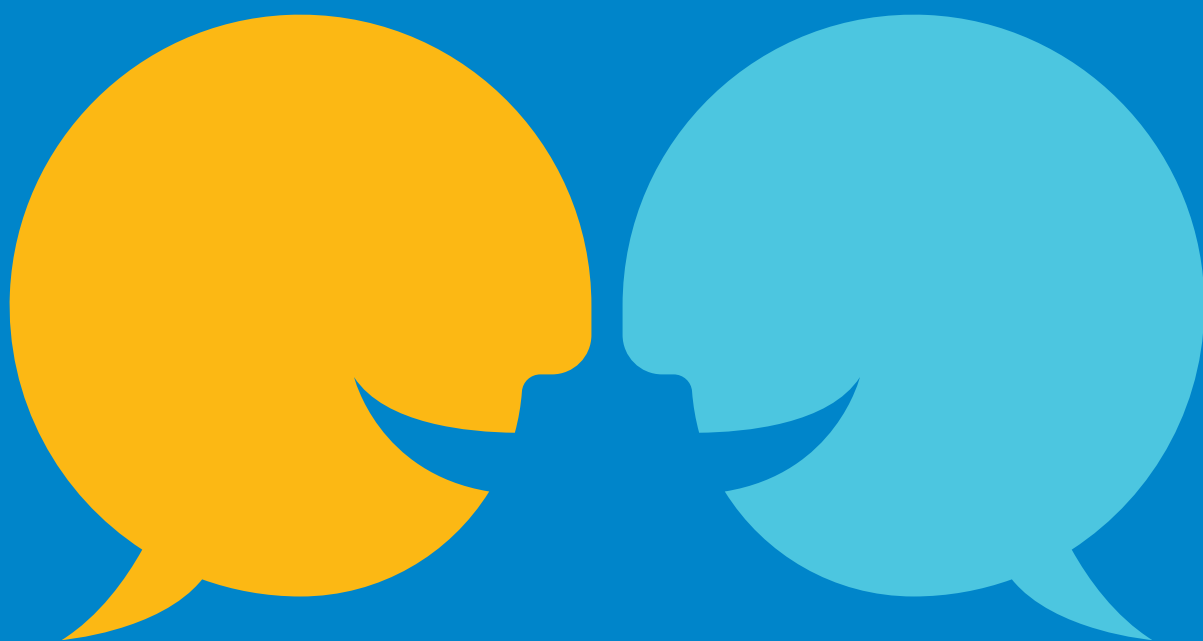
05. ASTUDIAETHAU

- 50 DELWEDDU ESGYRN A CHYMALAU
- 51 PROFION GWAED
- 51 DADANSODDI HYLIF SYNOFAIDD

06. CASGLIADAU

- 54 ATODIAD 1: RHESTRAU GWIRIO ADOLYGU
- 58 ATODIAD 2: Y SET GRAIDD O SGILIAU
ARCHWILIO CYHYRYSGERBYDOL
RHANBARTHOL SY'N BRIODOL AR GYFER
MYFYRIWR MEDDYGOL ADEG CYMHWYSO
- 59 ATODIAD 3: PGALS A PREMS
- 60 LLYFRYDDIAETH
- 60 ARDYSTIADAU





01. YNGHYLCH Y CANLLAW HWN

- 08 BYWGRAFFIADAU**
- 09 RHAGAIR**
- 09 RHESTR O'R BYRFODDAU
A DDEFNYDDIWYD**
- 09 TERMINOLEG**
- 09 DIOLCHIADAU**

BYWGRAFFIADAU



Awdur

Mae David Coady yn rheumatolegydd ymgynghorol yn Ysbyty Brenhinol Sunderland. Yn flaenorol roedd ganddo Gymrodoriaeth Ymchwil Addysgol a gyllidwyd gan Arthritis Research UK. Roedd hon yn canolbwyntio ar nodi sgiliau clinigol craidd archwiliadau cyhyrsgerbydol i israddedigion. Cynhyrchodd y fideos REMS sydd wedi eu defnyddio i addysgu ers 2001. Mae'n dal i gynnal diddordeb brwd mewn addysg, ymchwil addysgol a hwylio.



Golygydd Meddygol

Mae Mark Lillicrap yn rheumatolegydd ymgynghorol yn Ysbyty Addenbrooke yng Nghaergrawnt ac Ysbyty Hinchingsbrooke yn Huntingdon. Mae ei ddiddordeb ef mewn addysg feddygol ac addysgu. Mae'n ddarlithydd cyswllt ac yn is-ddeon cwricwlwm ym Mhrifysgol Caergrawnt, mae wedi arwain y cwricwlwm cyhyrsgerbydol i israddedigion yng Nghaergrawnt, mae'n ddarlithydd Addysg Feddygol Tystysgrif ôl-radd yng Nghaergrawnt ac yn gyfarwyddwr rhaglen arolygwr clinigol israddedigion yng Nghaergrawnt. Mae Mark wedi gweithio hefyd fel cyfarwyddwr addysg feddygol yn Hinchingsbrooke ac mae'n arolygwr addysgol ôl-radd i hyfforddedigion arbenigol rheumatoleg.

**BU GAN DAVID A MARK ILL DAU GYSYLLTIAD AGOS Â DATBLYGU ARGRAFFIADAU
BLAENOROL O'R CANLLAW AC MAENT YN GOBEITHIO Y BYDD Y FERSIWN
DIWEDDAREDIG HWN YN ADNODD DEFNYDDIOL I BAWB SYDD YN YMWNEUD AG
ASESU CLEIFION Â CHYFLYRAU CYHYRSGERBYDOL.**

RHAGAIR



Dr Pippa Watson

Rheumatolegydd
Ymgynghorol ac Uwch
Ddarlithydd Anrhydeddus
Ysbyty Prifysgol De Manceinion

Rwyf wrth fy modd i gyflwyno diweddariad Versus Arthritis 'Canllaw i'r asesiad clinigol o gleifion â chyflyrau cyhyrsgerberbydol'. Rwy'n cofio defnyddio'r canllaw hwn yn ystod fy hyfforddiant a'i ganfod yn adnodd clir a defnyddiol. Ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach rwy'n cael fy hun yn ei ddefnyddio eto wrth addysgu myfyrwyr meddygol. Rwy'n edrych ymlaen at ddefnyddio'r diweddariad hwn – rwy'n credu ei fod yn ateb y diben yn wych wrth ddatrys dirgelwch archwilio'r system cyhyrsgerberbydol, maes mae myfyrwyr wedi adrodd ynghynt eu bod yn ei gael yn anodd.

Mae'r canllaw yn cynnwys archwiliad sgrinio 'GALS' (Osgo, Breichiau, Coesau, Asgwrn cefn) a ddatblygwyd gan yr Athro Paul Dieppe a'r Athro Mike Doherty. Ar gyfer y cleifion sydd yn adrodd am symptomau neu ganfyddiadau cadarnhaol ar sgrîn GALS mae'n cynnig Archwiliad Rhanbarthol o'r System Cyhyrsgerberbydol (REMS). Mae'r sgiliau craidd a gynhwysir yn REMS wedi eu seilio ar gonsensws a gyrhaeddwyd dros sbectrwem eang o glinigwyr y DU mewn astudiaeth dan arweiniad Dr David Coady. Mae archwiliadau rhanbarthol wedi eu strwythuro gan ddefnyddio ymagwedd golwg/cyffyrddiad/symud/gweithrediad sy'n eu gwneud yn hawdd eu cofio a'u cyflawni.

Mae'r argraffiad newydd hwn yn canolbwyntio ar archwilio, ond hefyd yn cynnwys awgrymiadau ar nodi hanes ac ymchwiliadau a fydd yn helpu gwneud diagnosis. Mae hefyd yn cynnwys archwiliad pediatrig sydd yn ymgorffori gwaith dan arweiniad yr Athro Helen Foster a arweiniodd at ddatblygu fersiynau pediatrig pGALS a pREMS. Mae'r rhain wedi eu seilio ar archwiliadau oedolion gydag ychwanegiadau i wella darganfyddiad ac adnabod problemau cyhyrsgerberbydol mewn plant oedran ysgol.

Gobeithio y byddwch chi'n ei fwynhau ac y bydd yn ddefnyddiol hefyd. Drosodd atoch chi- mae'n bryd darllen ac yna ymarfer!

Rhestr o'r byfodau a ddefnyddiwyd

CMC(J) carpometacarpal (cymal)
CT tomograffeg gyfrifiadurol
DEXA amsugnedd pelydr-x ynni deuol
DIP(J) rhyngffalangol pellaf (cymal)
ESR cyfradd gwaddodi corffilyn coch
GALS osgo, breichiau, coesau, ac asgwrn cefn
MCP(J) metacarpoffalangol (cymal)
MRI delweddu cyseinedd magnetig
MTP(J) metatarsoffalangol (cymal)
NSAIDs cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd
OA osteoarthritis
PIP(J) rhyngffalangol agosaf (cymal)
RA arthritis gwynegol
REMS archwiliad rhanbarthol o'r system cyhyrsgerberbydol

Terminoleg

Gellid dadlau y dylid defnyddio'r term 'arthritis' yn unig wrth ddisgrifio anhwylder llidiol y cymal tra bod 'arthropathi' i'w ddefnyddio wrth ddisgrifio anhwylderau'r cymal nad ydynt yn llidiol. Fodd bynnag, defnyddir y term 'arthritis' mor eang wrth ddisgrifio unrhyw anhwylder o'r cymal, at ddibenion y canllaw hwn, caiff ei ddefnyddio i'r perwyl hwnnw.

Diolchiadau

Rydym yn parhau'n ddyledus i'r Athro Paul Dieppe – cyfeiriwyd yn aml gan fyfyrwyr meddygol yn y DU i'w fersiwn cynharach o'r canllaw ers 1991 ac mae ei destun yn parhau'n ddylanwadol yn yr argraffiad newydd hwn.

Hoffem ddiolch i David Coady a Mark Lillicrap am eu hamser sylweddol a'u hymrwymiad wrth ddiweddarau'r cynnwys, Pippa Watson am ei hadborth a chymorth ychwanegol wrth ffilmio'r deunydd fideo, a'r holl bobl a roddodd eu hamser i gynnig sylwadau ar yr argraffiad blaenorol a brasluniau cynnar o'r canllaw newydd- Onebieni Ana, Ivan Cheuk Li, Nathan Ng, Jamie Nicholson, Sarah-Jane Ryan, Sophia Wakefield, Louise Warburton ac Anita Williams.



02.
DROSODD ATOCH
CHI - MAE'N BRYD

12 **CYFLWYNIAD
I ASESIAD
CYHYRYSGERBYDOL**

12 **YMAGWEDD
GYCHWYNNOL**

CYFLWYNIAD I ASESIAD CYHYRYSGERBYDOL

Amcangyfrifir bod anhwylderau cyhyrsgerberbydol yn cyfrif am tua 30 y cant o lwyth gwaith Meddyg Teulu (Yr Adran Iechyd, 2006) a'r achos mwyaf cyffredin o ymgynghoriadau a ailadroddir mewn gofal sylfaenol. Mae gan tua 30 y cant o'r rhai ag unrhyw anabledd corfforol, a 60 y cant o'r rhai ag anabledd difrifol, anhwylder cyhyrsgerberbydol fel achos sylfaenol i'w problemau.

Mae sgiliau asesiad clinigol – h.y. nodi hanes ac archwilio – yn allweddol i wneud diagnosis cywir a rheoli'n briodol unrhyw glaf â phroblem cyhyrsgerberbydol. Mae'r canllaw hwn yn anelu at eich cyflwyno i'r dulliau y gallwch eu defnyddio yn ystod yr asesiad clinigol cychwynnol. Nid yw'n gyflawn nac yn bwriadu disodli addysgu clinigol a phrofiad uniongyrchol, ond i'w ddefnyddio fel cymorth i ddysgu.

YMAGWEDD GYCHWYNNOL

Cyn ystyried diagnosis, mae'n ddefnyddiol i geisio categorioeddio'n gyffredinol y symptomau a'r arwyddion (o'r hanes a'r archwiliad) drwy ateb y cwestiynau allweddol canlynol:

- Ydyw'r symptomau o'r cymal ei hun neu o'r meinweoedd meddal (gewynnau/cyhyrau)?
- Ydyw'r cyflwr yn aciwt neu gronig?
- Ydyw'r cyflwr yn llidiol neu heb fod yn llidiol?
- Beth yw patrwm yr ardaloedd/cymalau a effeithiwyd?
- Beth yw effaith y cyflwr ar fywyd y claf?
- Oes yna systemau eraill yn gysylltiedig?

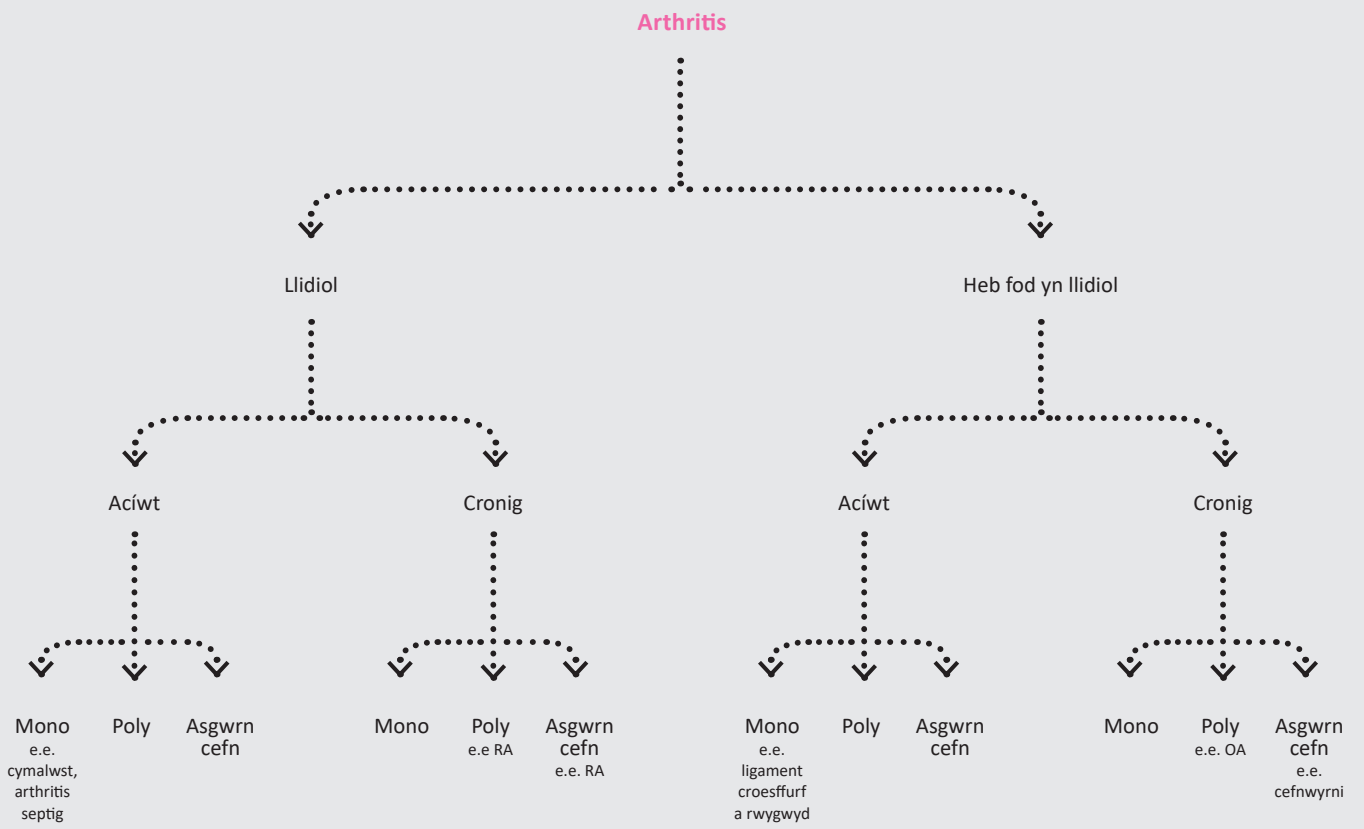
Dylai'r atebion i'r cwestiynau hyn eich galluogi i gynhyrchu crynodeb byr o gyflwr y claf a'ch arwain at ddiagnosis gwahaniaethol mwy manwl. Dyma enghraifft o grynodeb claf a gynhyrchwyd yn y dull hwn:

'Mae gan y claf hwn polyarthrits llidiol cymesur cronig, yn effeithio'n bennaf ar gymalau bach y dwylo a'r traed, sydd yn achosi poen, anhawster wrth wisgo a hylendid, ac mae'n cyfyngu ar ei symudiad.'



Ffigur 1.

Dosbarthiad yr arthritides:
 Mono=monogymalol (un cymal);
 Poly=polygymalol (sawl cymal)





03.
YR HANES
CYHYRYSGERBYDOL

- 16** YDYW'R SYMPTOMAU O'R CYMAL NEU O'R MEINWEOEDD MEDDAL?
- 17** YDYW'R CYFLWR YN ACÍWT NEU GRONIG?
- 18** YDYW'R CYFLWR YN LLIDIOL NEU HEB FOD YN LLIDIOL?
- 20** BETH YW PATRWM Y MANNAU/CYMALAU A EFFEITHIWD?
- 22** BETH YW EFFAITH Y CYFLWR AR FYWYD Y CLAF?
- 23** OES YNA SYSTEMAU ERAILL YN GYSYLLTIEDIG?

YR HANES CYHYRYSGERBYDOL

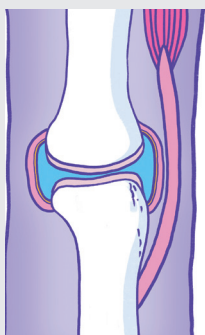
Mae sgiliau cyfathrebu clinigol (y mae hanes yn un ohonynt) ymhlith y sgiliau mwyaf pwysig i unrhyw ymarferwr gofal iechyd eu meddu – gellir ond cyflawni hyn drwy ymarfer rheolaidd. Bydd hanes da wedi ei gefnogi gan archwiliad clinigol yn eich arwain at ddiagnosis. Isod byddwn yn edrych yn fwy manwl ar y cwestiynau allweddol y mae'n rhaid mynd i'r afael â hwy.

YDYW'R SYMPTOMAU O'R CYMAL NEU O'R MEINWEOEDD MEDDAL?

Mae'r canllaw hwn yn ymdrin yn anad dim â phroblemau sy'n codi o'r cymalau- hynny yw o'r strwythurau cymalol a pherigymalol. (Dangosir y strwythurau hyn yn Ffigur 2, tra bod Ffigurau 3a a 3b yn cynrychioli trwy ddiagram y newidiadau sy'n digwydd yn y ddau brif fath o arthritis). Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi'r achosion hynny lle mae'n ymddangos bod y boen yn codi o'r cymal ond mewn difrif poen ddargyfeiriedig ydyw – er enghraifft, lle mae'r claf yn disgrifio poen yn yr ysgwydd chwith, a all mewn gwirionedd fod yn boen ddargyfeiriedig o'r diaffram, y gwddf, neu efallai boen isgemia'r galon. Mewn achosion lle nad yw'r archwiliad yn dangos annormaledd yn y cymal, gellir casglu cliwiau eraill drwy nodi hanes trylwyr. Er enghraifft achos cyffredin o boen helaeth gydag archwiliad arferol o'r cymal yw ffeibromyalgia.

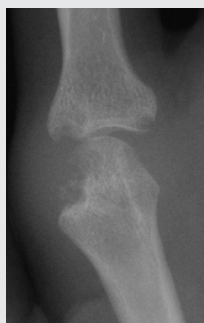
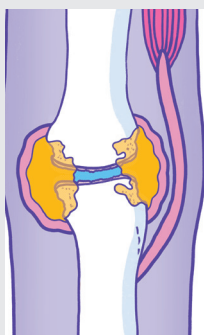
Ffigur 2.
Pelydr-x a diagram trawstoriadol o gymal synfaidd a'i strwythurau perigymalol

- Gofod cymal arferol a wnaed o gartilag
- Amlinellau asgwrn llyfn



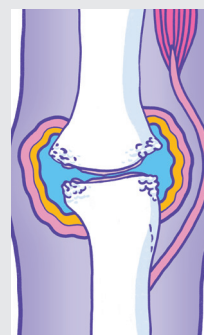
Ffigur 3a.
Darluniad pelydr-x a thrwy ddiagram o gymal MCP mynegfys a effeithiwyd gan arthritis gwynegol.

- Osteopenia (colli asgwrn)
- Colli gofod cymal
- Erydiadau



Ffigur 3b.
Darluniad pelydr-x a thrwy ddiagram o gymal MCP mynegfys a effeithiwyd gan osteoarthritis.

- Sglerosis (tewychiad asgwrn)
- Colli gofod cymal (colli cartilag)
- Ffurfiant osteophyte (tyfiant asgwrn ychwanegol)



YDYW'R CYFLWR YN ACÍWT NEU GRONIG?

Bydd angen i chi wrando ar hanes y claf i ddarganfod:

- Pryd dechreuodd y symptomau a sut maen nhw wedi esblygu? Oedd y cychwyn yn sydyn neu'n raddol?
- Oedd y cychwyn wedi ei gysylltu â digwyddiad penodol – er enghraifft trawma neu haint?
- I ba driniaethau mae'r cyflwr wedi ymateb?

Gall y ffordd y mae symptomau'n esblygu ac yn ymateb i driniaeth fod yn ganllaw pwysig wrth wneud diagnosis. Nodweddir cymalwst, er enghraifft gan ymosodiadau aciwt – mae'r rhain yn dechrau'n aml yng nghanol y nos, yn affwysol o boenus o fewn ychydig oriau, ac yn ymateb yn dda i gyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs).

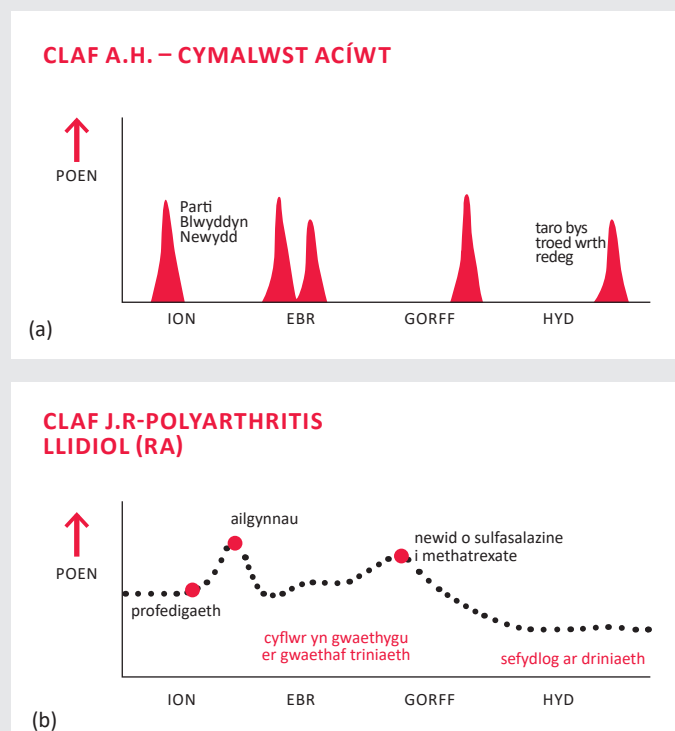
Yn gyffredinol disgrifir symptomau cyhyrysgerbydol sydd yn parhau am fwy na chwe wythnos yn gronig. Gall clefydau cronig ddechrau'n llechwraidd a gallant ddilyn cwrs amrywiadwy gyda seibiau a gwaethygiad gyda therapi a ffactorau eraill yn dylanwadu arnynt. Gall fod yn ddefnyddiol cynrychioli cronoleg cyflwr ar ffurf graff (gweler Ffigur 4).

Ffigur 4.

Graffiau yn cynrychioli cronoleg cyflwr:

(a) i glaf gyda chymalwst;

(b) i glaf ag arthrits gwynegol.



Anhyblygrwydd

Yn gyffredinol, cysylltir arthrits llidiol gydag anhyblygrwydd estynedig eang yn y bore a gall barhau am sawl awr. Mae hyd yr anhyblygrwydd yn y bore yn ganllaw bras i weithrediad y llid.

Mae arthrits nad yw'n llidiol, megis osteoarthritis y ben-glin yn tueddu i achosi anhyblygrwydd lleol a all barhau am gyfnodau byr yn unig (llai na 30 munud) ond gall ailddigwydd ar ôl eistedd am gyfnodau byr.

Gyda heintiau llidiol megis arthrits gwynegol, lle mae distryw cymal yn digwydd dros gyfnod estynedig, gall yr elfen lidiol ddod yn llai gweithredol yn y pen draw ac ildio i boen eilaidd mecanyddol o ganlyniad i'r niwed. Mae felly yn anodd i gleifion wahaniaethu rhwng poen ac anhyblygrwydd, felly bydd angen i'ch cwestiynau fod yn benodol.

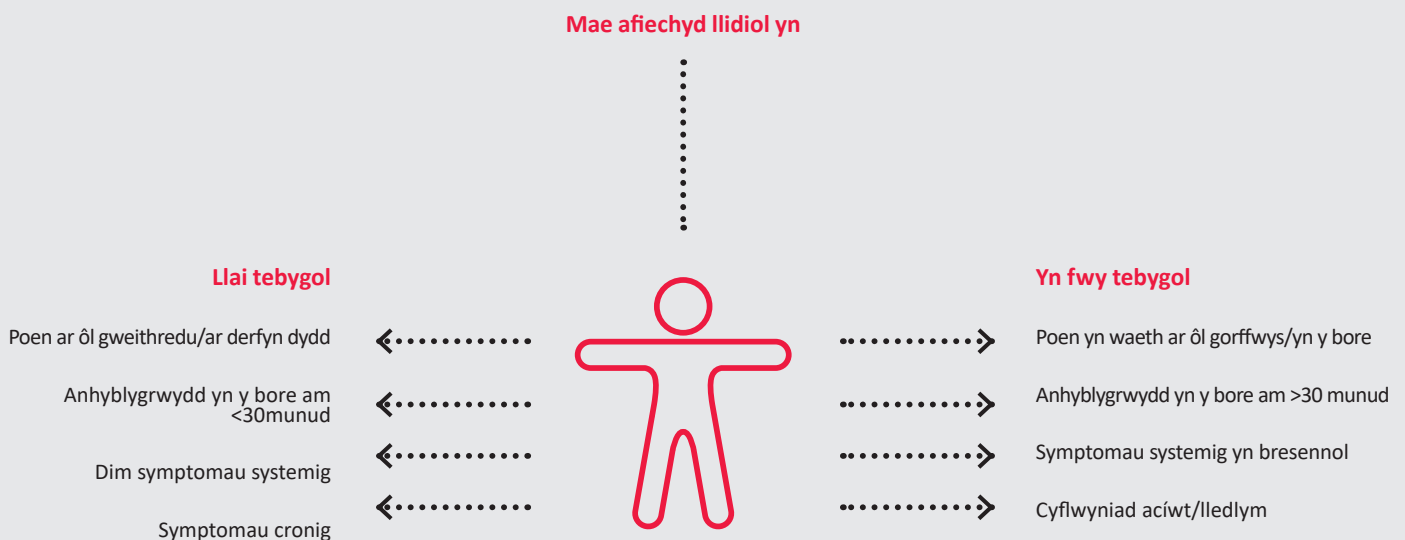
Cymal yn chwyddo

Mae hanes cymal yn chwyddo, yn enwedig os yw'n ysbeidiol, yn arwydd da gan amlaf o broses o afiechyd llidiol. Mae cleifion yn aml yn disgrifio modrwyon yn tynhau neu ymdeimlad o gerdded ar gerrig crynion.

Ond mae yna eithriadau. Mae osteoarthritis nodol, er enghraifft, yn achosi chwydd esgyrnog, caled nad yw'n dyner yng nghymalau rhyngffalangol agosaf (PIP) a'r rhyngffalangol pellaf (DIP) y bysedd. Mae chwydd yn y ben-glin hefyd yn llai awgrymog o afiechyd llidiol gan y gall ddigwydd gyda thrawma ac mewn OA. Mae chwydd yn y ffêr yn gwyn gyffredin, ond gan amlaf mae hyn o ganlyniad i edema yn fwy na chwydd yn y cymal.

Blwch 1.

Nodweddion symptomau dirywio llidiol



BETH YW PATRWM YR ARDALOEDD/CYMALAU A EFFEITHIWD?

Mae'r patrwm o gysylltiad cymal o fudd mawr wrth ddiffinio'r math o arthritid, gan fod patrymau gwahanol yn gysylltiedig ag afiechydon gwahanol.

Mae patrymau cyffredin o gysylltiad cymalau yn cynnwys:

Monogymalol – un cymal yn unig sydd wedi ei effeithio (e.e. arthritid septig)

Pawsigymalol (neu oligogymalol) – ychydig o gymalau yn unig a effeithiwyd (e.e. arthritid soriatig)

Polygymalol – nifer o gymalau wedi eu heffeithio (e.e. arthritid gwynegol)

Echelinol – yr asgwrn cefn a effeithir yn bennaf (e.e. ankylosing spondylitis)

Yn ogystal â'r **nifer o gymalau a effeithiwyd**, mae'n ddefnyddiol ystyried a yw'r **cymalau mawr neu fach** yn gysylltiedig, ac a yw'r patrwm yn **gymesur neu'n anghymesur**. Polyarthritid yw arthritid gwynegol, er enghraifft, (mae'n effeithio ar lawer o gymalau) yn tueddu bod yn gymesur (os yw'n effeithio ar un cymal, bydd yn effeithio ar yr un cymal ar yr ochr arall) ac os yw'n effeithio ar un grŵp o gymalau bydd yn aml yn effeithio arnynt i gyd, er enghraifft, y cymalau metacarpoffanlangol (MCP).

Noder, fodd bynnag, bod hyn yn disgrifio afiechyd sydd wedi sefydlu a gall RA effeithio ar unrhyw batrwm o gymalau.

Mae spondyloarthritides, megis arthritid soriatig, llawer yn fwy tebygol o fod yn anghymesur a gellir ei gysylltu â symptomau llidiol, megis anhyblygrwydd yn y bore yn cynnwys yr asgwrn cefn.

Mae osteoarthritid yn dueddol o effeithio ar gymalau sy'n dwyn pwysau a'r rhannau o'r asgwrn cefn sy'n symud fwyaf (llwynol a gyddfodol).

Mae Tabl 1 yn darparu crynodeb o nodweddion nodweddiadol rhai cyflyrau cyhyrysgerbydol cyffredin.



Tabl 1.

Beth i chwilio amdano: awgrymiadau diagnostig

	Cyflyrau llidiol cyffredin				Cyflyrau cyffredin nad ydynt yn llidiol	
	Arthritis gwynegol (RA)	Seronegatif arthritides (e.e.arthritis adweitheddol a soriatrig)	Cymalwst	Polymyalgia rheumatica (PMR)	Osteoarthritis (OA)	Ffeibromyalgia
Cychwyniad	Gan amlaf yn aciwt neu'n lledlym	Acíwt/lledlym neu gronig	Gan amlaf yn aciwt	Gan amlaf yn aciwt/lledlym	Cronig	Cronig
Oedran a rhyw nodweddiadol	Benyw: gwryw 3:1 Unrhyw oedran	Unrhyw oedran	Benyw: gwryw 1:3 Anghyffredin iawn mewn benywod cyn darfyddiad y mislif	Benyw: gwryw 2:1	Mae OA y dwylo yn fwy cyffredin mewn benywod Gan amlaf oed ≥45	Benyw: gwryw 7:1 Oed 30–50
Patrwm cysylltiad cymalau	Gan amlaf dwylo a thraed cymesur	Gall fod yn monoarthritis neu polyarthritis anghymesur neu'r asgwrn cefn	Monoarthritis mwyaf cyffredin – MTP, ffêr, pen-glin	Yr ysgwydd a'r gwregys pelfig gan amlaf	Polygymalol fel arfer Dwylo, pengliniau, clun a thraed sydd fwyaf cyffredin	Poen ar led
Cliwiau eraill	Syndrom Raynaud Llygaid a cheg sych Anhwylder systemig	Poen mewnosodiad gewyn (enthesitis) Psoriasis Afiechyd llidiol y coluddyn Wfeitis	Ffactorau risg: gordewdra, alcohol, triniaeth diwretig	Anhyblygrwydd didostur Gall orgyffwrdd ag arthritis arleisiol	Chwyddau Heberden neu Bouchard Rhygnu	Cwsg o ansawdd gwael 'Pwyntiau sbardun' meinwe meddal tyner wrth archwilio Symptomau lluosog

BETH YW EFFAITH Y CYFLWR AR FYWYD Y CLAF?

Mae deall effaith yr afiechyd ar y claf yn hanfodol wrth drafod cynllun rheoli addas.

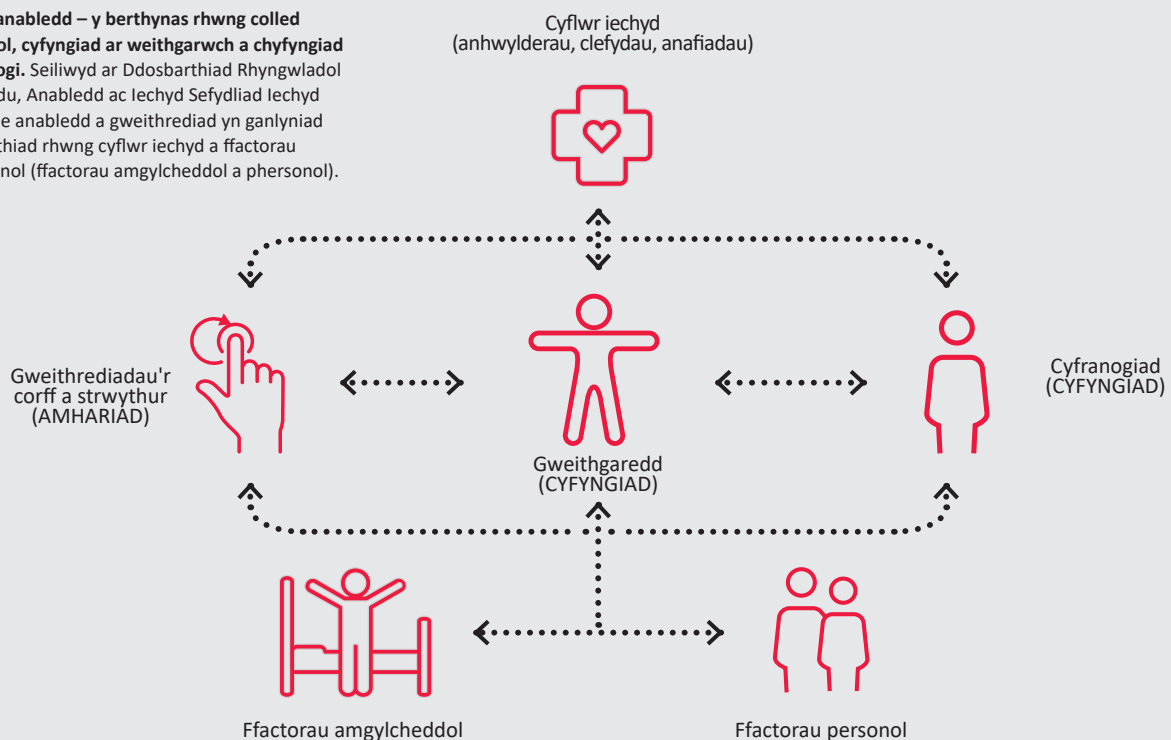
Gofynnwch gwestiynau penagored ynghylch materion gweithredol ac anhawster gyda gweithredoedd beunyddiol. Gall fod yn haws i gael y claf i ddisgrifio diwrnod arferol, o godi o'r gwely i ymolchi, gwisgo, defnyddio'r toiled ac ati. Dylid ymdrin â meysydd all fod yn sensitif – megis hylendid neu weithgaredd rhywiol, hwyl, iselder a phryder – gyda chwestiynau syml, uniongyrchol, agored. Bydd effaith yr afiechyd ar gyflogaeth y claf yn hanfodol.

Mae anghenion a dyheadau claf yn rhan bwysig o'r hafaliad a byddant yn dylanwadu ar eu gallu i addasu i'r cyflwr. Gall gofyn ynghylch pethau byddai person yn hoffi eu gwneud, ond na allant eu gwneud ar hyn o bryd, bwyntio at faterion allweddol. Beth yw eu syniadau, pryderon a disgwyliadau? Bydd trafodaethau diweddarach gyda'r claf ar gydbwyso risgiau a buddion ymyriad yn cael eu heffeithio'n fawr gan flaenoriaethau'r claf.

Dylai fod gan bob ymarferwr gofal iechyd ymwybyddiaeth o'r berthynas rhwng colled weithredol, cyfyngiad ar weithgarwch a chyfyngiad ar gyfranogi fel y noder gan Ddosbarthiad Rhyngwladol Gweithredu, Anabledd ac Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd (gweler Ffigur 5). Gall methu â phlygu bys yn llwyr (colled weithredol) arwain at anhawster, er enghraifft, gyda chau botymau (gweithgaredd) a allai gael effaith fechan ar fywyd cyffredinol (cyfranogi). Ond gallai'r un golled weithredol atal pianydd rhag chware (gweithgaredd) a allai, i gerddor proffesiynol, gael effaith sylweddol ar ei b/fywyd (cyfranogi).

Ffigur 5.

Model o anabledd – y berthynas rhwng colled weithredol, cyfyngiad ar weithgarwch a chyfyngiad ar gyfranogi. Seiliwyd ar Ddosbarthiad Rhyngwladol Gweithredu, Anabledd ac Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd. Mae anabledd a gweithrediad yn ganlyniad rhyngweithiad rhwng cyflwr iechyd a ffactorau cyd-destunol (ffactorau amgylcheddol a phersonol).



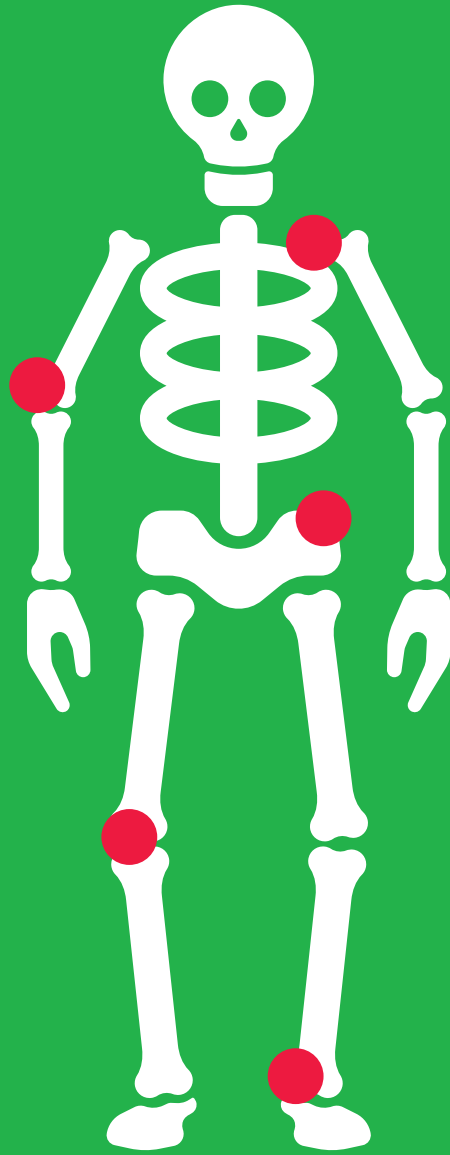
OES YNA SYSTEMAU ERAILL YN GYSYLLTIEDIG?

Mae arthritis llidiol yn aml yn cynnwys systemau eraill gan gynnwys y croen, llygaid, ysgyfaint a'r arenau. At hyn, mae cleifion ag afiechyd llidiol yn aml yn dioddef o symptomau cyffredinol megis anniddigrwydd, colli pwysau, twymynau ysgafn a chwysu yn y nos. Mewn cyferbyniad, mae osteoarthritis wedi ei gyfyngu i'r system cyhyrysgerbydol ac nid yw'n gysylltiedig â deffroad heintrydd. Felly ni ddisgwylid symptomau systemig.

Gall lludded ac iselder fod yn gyffredin mewn unrhyw arthritis lle mae colled weithredol neu boen cronig. Rhaid i hanes cynhwysfawr gynnwys y cwestiynau sgrinio arferol ar gyfer pob system yn ogystal ag ymholiadau penodol sy'n berthnasol i gymhlethdodau anhwylderau penodol cyhyrysgerbydol sy'n wybyddus.

Gall arthritis ddigwydd ar gefndir anhwylderau eraill ac mae'n bwysig ystyried materion iechyd cyfredol, yn enwedig gyda phoblogaeth gynyddol sy'n heneiddio. Bydd cyfuniad o ddwy broblem yn waeth na'r naill na'r llall ar ei phen ei hun, felly bydd yr effaith ar y claf yn fwy. Yn ogystal, gall cyflyrau eraill gael eu heffeithio gan y triniaethau a ragnodir ar gyfer yr arthritis – er enghraifft gall presenoldeb afiechyd yr afu gyfyngu ar y defnydd o gyffuriau sy'n addasu haint ar gyfer arthritis llidiol, gan y gall y rhan fwyaf o'r cyffuriau hyn beri anhwylder yr afu.





04.

**YR ARCHWILIAD
CYHYRYSGERBYDOL**

- 26** **Y SGRINIO CYHYRYSGERBYDOL:
CWESTIYNAU AC ARCHWILIAD 'GALS'**
- 34** **CYNNAL ARCHWILIAD
RHANBARTHOL O'R SYSTEM
CYHYRYSGERBYDOL 'REMS'**

Y SGRINIO CYHYRYSGERBYDOL: CWESTIYNAU AC ARCHWILIAD 'GALS'

Hyd yma, mae'r trafodaethau wrth nodi hanes uchod wedi cymryd bod y claf wedi dod i'ch gweld gyda phoen cysylltiedig â chymal. Fodd bynnag, mae'n bwysig hefyd i wneud asesiad arferol o unrhyw broblemau cyhyrsgerbydol yn annibynnol ar y symptomau maent yn eu cyflwyno.

Mae sgrîn GALS- Osgo, Breichiau, Coesau ac Asgwrn Cefn – yn cynnwys tri chwestiwn syml ac archwiliad byr a ddatblygwyd i ddatgelu annormaleddau cyhyrsgerbydol (Doherty et al, 1992). Gellir ei ddefnyddio hefyd fel offer sgrinio cyn archwiliad mwy manwl.

Cwestiynau sgrinio arferol

Dylid ymgorffori cwestiynau sgrinio sydd yn asesu'r system cyhyrsgerbydol yn ymholiad systemig arferol pob claf. Fel y trafodwyd, y prif symptomau sydd yn codi o anhwylderau ar y system cyhyrsgerbydol yw poen, anhyblygrwydd, chwyddo, a phroblemau gweithredol cysylltiedig. Y cwestiynau sgrinio rydym yn eu defnyddio i fynd i'r afael â'r meysydd hyn yn uniongyrchol yw:

Cwestiwn	Rhesymeg
Oes gennych chi unrhyw boen, chwydd neu anhyblygrwydd yn eich cyhyrau, cymalau neu gefn?	yn canolbwyntio ar symptomau cyffredin problem gyhyrsgerbydol
Fedrwch chi wisgo'ch hun heb unrhyw anhawster?	yn canolbwyntio ar weithrediad yr aelodau uchaf
Fedrwch chi gerdded i fyny ac i lawr grisiau heb unrhyw anhawster?	yn canolbwyntio ar weithrediad yr aelodau isaf

Mae'n annhebygol bod claf nad oes ganddo boen nac anhyblygrwydd, a dim anhawster wrth wisgo neu ddringo grisiau yn dioddef o unrhyw anhwylder cyhyrsgerbydol arwyddocaol. Os oes gan glaf boen neu anhyblygrwydd, neu anhawster gyda'r naill weithgaredd hyn, yna dylid nodi hanes mwy manwl.



Gwyliwch y fideos amser real a'r archwiliad GALS cam wrth gam.

www.versusarthritits.org/GALSexamination

YR ARCHWILIAD SGRINIO (GALS)

Cafodd yr archwiliad hwn ei greu i'w ddefnyddio mewn asesiad clinigol arferol ac mae'n cymryd 1 - 2 funud i'w gynnal. Mae'n cynnwys chwilio'n ofalus am chwydd yn y cymal ac ystum annormal, yn ogystal ag asesu'r cymalau am symudiadau arferol.

Os nodir annormaledd mewn ardal unigol yn y sgrîn GALS, dylid archwilio'r ardal honno yn fwy manwl gan ddefnyddio'r drefn archwilio rhanbarthol perthnasol (REMS). Nid yw sgrîn GALS wedi ei gynllunio i ddweud wrthy'ch beth yw'r broblem, ond bod yna broblem sydd angen asesiad pellach.

Gellir amrywio'r drefn y mae'r pedair elfen hon (**Osgo, Breichiau, Coesau ac Asgwrn Cefn**) yn cael eu hasesu – yn ymarferol mae gan amlaf yn fwy cyfleus i orffen yr elfennau y mae'r claf yn sefyll ar eu cyfer cyn gofyn i'r claf orwedd ar y gwely.

Cyflwyniad

Mae'n bwysig cyflwyno'ch hun, egluro i'r claf beth ydych yn mynd i'w wneud, cael cydsyniad llafar i archwilio, a gofyn i'r claf ddweud wrthoch chi os ydych yn achosi poen neu anghysur iddynt ar unrhyw adeg. Ym mhob achos mae'n bwysig gwneud i'r claf deimlo'n gysurus ynghylch cael eu harchwilio ac mae hyn yn ymestyn i'r dillad maent yn eu gwisgo a lefel y dinoethiad.

Mae archwiliad cyhyrysgerbydol da yn dibynnu ar gydweithrediad y claf, er mwyn iddynt ymlacio eu cyhyrau, ond hefyd y gallu i weld a chymharu grwpiau cymalau a chyhyrau os nad yw arwyddion clinigol pwysig i'w colli.

Ffigur 6.

Â'r claf yn sefyll yn y safle anatomegol, gwylwch o'r tu ôl, o'r ochr ac o'r tu blaen am:

Estyniad llawn o'r benelin>

Swmp cyhyrau'r bedryben.....>
a chymesuredd

Annormaleddau rhan blaen troed>



Swmp cyhyrau'r ysgwydd a chymesuredd>

Cyfliniad yr asgwrn cefn>

Swmp y cyhyrau ffolennol a chymesuredd>

Chwyddo yn y gar neu annormaleddau>

Swmp cyhyrau croth coes a chymesuredd>

Annormaleddau rhan ôl troed>





Gwylwch y fideos amser real a'r archwiliad GALS cam wrth gam.

www.versusarthritis.org/GALSexamination

Osgo

- Gofynnwch i'r claf gerdded ychydig gamau, troi a cherdded yn ôl. Gwylwch osgo'r claf am gymesuredd, llyfnder a'r gallu i droi'n gyflym.
- Â'r claf yn sefyll yn y safle anatomegol, gwylwch o'r tu ôl, o'r ochr ac o'r tu blaen am:
 - swmp a chymesuredd cyhyrau'r ysgwydd, ffolen, pedryben a chrothau'r goes
 - cyfliniad yr aelodau
 - cyfliniad yr asgwrn cefn
 - lefelau hafal y grwymiau coluddaidd
 - y gallu i ymestyn y penelinoedd a'r pengliniau yn llawn
- chwyddo yn y gar
- annormaleddau yn y traed megis y bont yn eithafol o uchel neu isel, crafangiad/gwrthdyniad bysedd y traed a/neu bresenoldeb bys bawd echdro (gweler Ffigur 6).



- ←..... Crymedd gyddfol
- ←..... Crymedd thorasig
- ←..... Crymedd asgwrn llwynol
- ←..... Estyniad/gorestyniad pen-glin



1:2
MUNUD
ARCHWILIAD
AMSER

YR ARCHWILIAD SGRINIO (GALS)

Breichiau

- Gofynnwch i'r claf roi eu dwylo y tu ôl i'w pen. Mae hyn yn asesu symudiad yr ysgwydd (y symudiad cyntaf a effeithir gan broblemau llawes troëdydd) a chylchdro allanol (y symudiad cyntaf a effeithir gan broblemau glenoysgwyddol). Mae hefyd yn asesu plygiad y benelin.
- Gofynnwch i'r claf sythu eu breichiau'n llwyr i asesu estyniad llawn y benelin (y symudiad cyntaf a effeithir gan broblemau'r benelin).
- Gyda dwylo'r claf wedi eu dal allan, y cledrau am i lawr, y bysedd wedi eu hymestyn allan, gwylwch gefn y dwylo am chwydd yn y cymalau ac anffurfiad. Archwiliwch yr ewinedd a'r croen ar yr un pryd.
- Gofynnwch i'r claf droi eu dwylo drosodd (mae symudiad dyleddfiad yn asesu symudiad yr arddwrn a'r benelin ill dau).
- Edrychwch ar y cledrau am swmp y cyhyrau ac unrhyw arwyddion gweledol o annormaledd.
- Gofynnwch i'r claf wneud dwrn. Gwnewch asesiad gweledol o rym y gafael, gweithrediad y llaw a'r arddwrn a chwmpas y symudiad yn y bysedd.
- Gofynnwch i'r claf wasgu eich bysedd. Gwnewch asesiad o gryfder y gafael.
- Gofynnwch i'r claf ddod a phob bys yn ei dro i gwrdd â'r bawd. Gwnewch asesiad o binsio mân manwl (sy'n bwysig yn weithredol).
- Gwasgwch yn dringar ar draws y cymalau metacarpoffalangol (MCP) i wirio am dynerwch sydd yn awgrymu lliid o fewn y cymalau (gweler Ffigur 7). (Sicrhewch eich bod yn gwyllo wyneb y claf am arwyddion aneiriol o anghysur).

Ffigur 7.

Y prawf gwasgu MCP. Gwasgwch yn dringar dros y cymalau metacarpoffalangol i wirio am lid o fewn y cymalau.



Ffigur 8.

Prawf tapio padellol. Llithrwch eich llaw i lawr clun y claf, gan wasgu'r cod uwchbadellol. Mae hyn yn gorfodi tywalltiad y tu ôl i'r badell. Gyda dau neu dri bys o'r llaw arall, gwthiwch y badell am i lawr yn dringar. Mewn prawf cadarnhaol bydd y badell yn adlamu a thapio.





Gwyliwch y fideos amser real a'r archwiliad GALS cam wrth gam.

www.versusarthritis.org/GALSexamination

Coesau

- Â'r claf yn gorwedd ar y gwely, gwnewch asesiad o blygiad ac estyniad llawn y ddwy ben-glin, gan deimlo dros y llinell gymal tibioglunol am rygnu yn ystod y symudiadau.
- Â'r glun a'r ben-glin wedi eu plygu i 90°, gan ddal y ben-glin a'r migwrn i arwain y symudiad, gwnewch asesiad o gylchdro mewdol y ddwy glun wrth blygu (hwn, yn aml, yw'r symudiad cyntaf a effeithir gan broblemau'r glun).
- Gwiriwch am dywalltiad pen-glin gan ddefnyddio tapio padellol neu brawf ysgubo/ymchwydd:
 - Ar gyfer tapio padellol, llithrwch eich llaw i lawr y glun, gan wasgu i lawr dros y cod uwchbadellol fel bod unrhyw dywalltiad yn cael ei wthio y tu ôl i'r badell. Pan fyddwch yn cyrraedd polyn uchaf y badell, cadwch eich llaw yno a chynnal pwysedd. Defnyddiwch ddau neu dri bys o'r llaw arall i wthio'r badell i lawr yn dringar (gweler Ffigur 8). Ydy e'n adlamu a 'thapio'? Mae hyn yn dangos presenoldeb tywalltiad cymharol fawr.
- Efallai na ddatgelir tywalltiadau bach gyda'r prawf tapio padell y ben-glin a gall prawf ysgubo/ymchwydd fod yn ddefnyddiol. Ar gyfer prawf ysgubo/ymchwydd, tynnwch ochr ganol y ben-glin am i fyny (tua'r cod uwchbadellol) i wagio'r hylif o'r adran ganol, yna mwythwch yr ochr am i lawr (i'r pen pellaf) (gweler Ffigur 9). Gall yr ochr ganol ail-lenwi a chynhyrchu ymchwydd o hylif sydd yn awgrymu presenoldeb tywalltiad.
- O waelod y gwely, archwiliwch y traed am chwydd lleol neu gyffredinol, annormaledd megis bys bawd echdro, bysedd y traed yn crafangu a chaledennau ar y gwadnau sydd yn digwydd yn nodweddiadol o dan y cymalau metatarsoffalangol (MTP).
- Gwasgwch ar draws y cymalau metatarsoffalangol (MTP) i chwilio am dynerwch sydd yn awgrymu afiechyd llid y cymalau. (Sicrhewch eich bod yn gwyllo wyneb y claf am arwyddion o anghysur).

Ffigur 9.

Prawf ysgubo/ymchwydd. Mwythwch ochr ganol y ben-glin am i fyny tua'r cod uwchbadellol. Mae hyn yn gwagio'r hylif o'r adran ganol. Yna mwythwch yr ochr ochrol am i lawr. Gall yr ochr ganol ail-lenwi a chynhyrchu ymchwydd o hylif sydd yn awgrymu presenoldeb tywalltiad.



YR ARCHWILIAD SGRINIO ('GALS')

Asgwrn cefn

- Gyda'r claf yn sefyll, archwiliwch yr asgwrn cefn o'r tu ôl am dystiolaeth o gefnwyrni, ac o'r ochr am lordosis neu grymedd. Nodwch unrhyw anghymesuredd amlwg drwy edrych i ddechrau o'r tu ôl ar yr ysgwyddau, yna'r pelfis, cefn y pengliniau ac yna'r migwrn.
- Gofynnwch i'r claf wyro eu pen i bob ochr, gan ddod a'r glust tua'r ysgwydd. Mae hyn yn asesu plygiad ochrol y gwddf, sydd yn sensitif wrth ddatgelu problemau cynnar y gwddf.
- Gofynnwch i'r claf blygu i gyffwrdd â bysedd eu traed. Y symudiad hwn yw'r symudiad cyntaf a effeithir gan broblemau llwynol yr asgwrn cefn ac mae'n bwysig yn weithredol (ar gyfer gwisgo). Fodd bynnag, gellir ei gyflawni drwy ddibynnu ar blygiad da'r glun, felly mae'n bwysig teimlo ar gyfer symudiad arferol y fertebrâu. Gwnewch asesiad o blygiad llwynol yr asgwrn cefn drwy roi dau neu dri bys ar y fertebrâu llwynol. Dylai eich bysedd symud oddi wrth ei gilydd ar blygiad ac yn ôl at ei gilydd ar estyn (gweler Ffigur 10).

Ffigur 10.

Asesu plygiad adran llwynol yr asgwrn cefn. Rhowch ddau neu dri bys ar y fertebrâu llwynol. Dylai eich bysedd symud oddi wrth ei gilydd ar blygiad ac yn ôl at ei gilydd ar estyniad.



Cofnodi'r canfyddiadau o'r archwiliad sgrinio (GALS)

Mae'n bwysig cofnodi'r canfyddiadau cadarnhaol a negyddol yn y nodiadau. Dylid cofnodi presenoldeb neu absenoldeb newidiadau – mewn ymddangosiad neu symudiad – yn yr osgo, breichiau, coesau neu asgwrn cefn. Am ganlyniad normal mae 'GALS: NAD' yn ddigon. Os oes yna annormaleddau megis chwydd neu gyfyngu ar symudiad, dylid cofnodi'r rhain gyda nodyn byr disgrifiadol.

Os ydych wedi sylwi ar broblem cyhyrsgerberbydol – o'ch cwestiynau sgrinio, eich archwiliad neu gwynion digymell y claf – bydd angen i chi nodi hanes manwl (fel y disgrifir uchod). Dylech hefyd gynnal archwiliad rhanbarthol o gymalau perthnasol – disgrifir hyn yn yr adrannau sy'n dilyn.



PERFFORMIO ARCHWILIAD RHANBARTHOL O'R SYSTEM CYHYRYSGERBYDOL ('REMS')

Mae archwiliad rhanbarthol o'r system cyhyrsgerberbydol yn cyfeirio at archwiliad mwy manwl ddylid ei gynnal unwaith mae annormaledd wedi ei ddatgelu naill ai drwy'r hanes neu drwy'r archwiliad sgrinio (GALS). Mae REMS yn cynnwys archwiliad o grŵp o gymalau sydd wedi eu cysylltu drwy weithrediad, ac efallai bydd angen archwiliad manwl niwrolegol a fasgwlaidd o bryd i'w gilydd.

Tyfodd REMS o awydd i safoni a symleiddio archwiliad o'r system cyhyrsgerberbydol, gan ganiatáu addysgu a dysgu mwy systematig i fyfyrwyr meddygol. Mae'n cael ei ddefnyddio'n fwy eang yn awr o fewn ymarfer meddygol a gan aelodau o'r tîm cyhyrsgerberbydol ehangach. Cafodd ei ddatblygu drwy broses gonsensws genedlaethol yn cynnwys ymgynghorwyr rheumatoleg, orthopedig a gofal yr henoed, ac ymarferwyr cyffredinol dethol y DU (Coady et al, 2004). Arweiniodd at set o sgiliau 'craidd' y cytunwyd arnynt (gweler Atodiad 2).

At ddibenion y canllaw hwn (a'r fideos cysylltiedig) mae'r archwiliad REMS wedi ei rannu'n saith ardal; disgrifir pob un ohonynt yn fanwl isod.

Fodd bynnag, dylid cofio bod hyn yn rhaniad ffug ac efallai bydd angen archwilio un grŵp o gymalau ar y cyd â grŵp arall (e.e. yr ysgwydd a'r asgwrn cefn yddfoll).

Mae rhai camau allweddol y mae'n rhaid eu cwblhau yn ystod archwiliad o'r cymalau yn unrhyw ran o'r corff:

- Cyflwynwch eich hun.
- Edrychwch ar y cymal(au).
- Teimlwch y cymal(au).
- Symudwch y cymal(au).
- Profwch weithrediad y cymal(au).
- Cynhaliwch broffion arbennig os yn berthnasol.

Cyflwynwch eich hun

Fel yr amlygwyd yn asesiad sgrinio GALS, mae'n bwysig cyflwyno'ch hun, egluro i'r claf beth ydych yn mynd i'w wneud (a pham), cael cydsyniad llafar i archwilio, a gofyn i'r claf ddweud wrthoch chi os ydych yn achosi poen neu anghysur iddynt ar unrhyw adeg.



Edrychwch

Dylai'r archwiliad ddechrau bob amser gydag arolwg gweledol o'r adran a ddinoethwyd yn gorffwys. Cymharwch un ochr â'r llall, gan wirio amghymesuredd. Dylech edrych yn benodol am newidiadau i'r croen, swmp cyhyr a chwydd yn ac o gwmpas y cymal. Edrychwch hefyd am anffurfiad yn nhermau cyfliniad ac ystum y cymal.



Teimlwch

Gan ddefnyddio cefn eich llaw, teimlwch am dymheredd y croen ar draws llinell y cymal ac ar ardaloedd cyfagos perthnasol. Dylid asesu unrhyw chwyddau am amrywiad a symudiad. Dylid gwahaniaethu rhwng chwyddau caled, esgyrnog osteoarthritis a chwyddau meddal, fel rwber afiechyd llidiol cymal. Mae tynerwch yn arwydd clinigol pwysig i'w gasglu – yn ac o gwmpas y cymal. Mae nodi llid cymal (synofitis) yn dibynnu ar y triawd o wres, chwydd a thynerwch.



Gwylwch y fideo sy'n cyflwyno sut i gynnal archwiliad rhanbarthol o'r system cyhyrysgerbydol.

www.versusarthritis.org/introductiontoREMS



Symud

Dylid asesu cwmpas symud cyflawn y cymal. Cymharwch un ochr â'r llall. Yn gyffredinol, dylai'r symudiadau gweithredol (Ile mae'r claf ei hun yn symud y cymal) a symudiadau goddefol (Ile mae'r archwiliwr yn symud y cymal) gael eu cyflawni. Os yw symudiad gweithredol wedi ei golli, ond bod symudiad goddefol heb ei effeithio, gall hyn awgrymu problem gyda'r cyhyrau, gewynnau neu nerfau yn hytrach na'r cymalau eu hunain, neu gall fod yn effaith poen yn y cymalau. Mewn rhai achosion, gall cymalau symud ymhellach na'r disgwyl – gelwir hyn yn or-symudiad.

Mae'n bwysig dwyn allan colled plygiad llawn neu golled estyniad llawn gan y gall y naill neu'r llall effeithio ar weithrediad. Dylid cofnodi colled mewn symudiad fel ysgafn, cymedrol neu ddirifol. Mae arbenigwyr yn aml yn dogfennu sawl gradd o symudiad sydd wedi eu cyfyngu gan y gall hyn alluogi gwneud cymhariaeth yn y dyfodol. Dylid hefyd cofnodi ansawdd y symudiad, gyda chyfeiriad at annormaleddau megis cynnydd yn ffyrfhau cyhyr neu bresenoldeb rhygnu. Gyda phrofiad mae'n bosibl asesu'r ansawdd yn enwedig ar yr eithafion neu 'ddiwedd ystod' symudiad. Mae gan gymal dirywiol 'deimlad diwedd' mwy solet.



Gweithrediad

Mae'n bwysig gwneud asesiad gweithredol o'r cymal – er enghraifft, yn achos cyfyngiad ar blygiad penelin, yw hyn yn ei gwneud yn anodd i'r claf ddod â'u dwylo i'w ceg? Yn achos yr aelodau is, mae gweithrediad yn gysylltiedig ag osgo yn bennaf a gallu'r claf i godi allan o gadair a cherdded.

Profion arbennig

Gellir gwneud nifer o brofion ychwanegol gan ymarferwyr cyhyrysgerbydol profiadol fel atodiad i'r archwiliad REMS. Gwneir y 'profion arbennig' hyn fel y'u gelwir tua diwedd yr archwiliad a byddent yn dilyn 'Symud' a 'Gweithrediad'.

Mae cwmpasu pob prawf posibl, gan gynnwys eu penodoldeb a'u sensitifrwydd mewn senarios gwahanol, y tu hwnt i gwmpas y canllaw hwn. Fodd bynnag, mae nifer o brofion bach a all fod yn briodol ar gyfer israddedigion wedi eu cynnwys a'u hamlygu yn yr adrannau sy'n dilyn.



ARCHWILIO'R LLAW A'R ARDDWRN

Dylai hyn ddigwydd gan amlaf gyda breichiau'r claf wedi eu dinoethi'n uwch na'r penelinoedd. Dylai dwylo'r claf fod yn gorffwys ar glustog gan y gall fod yn boenus i gleifion â phroblemau penelin neu ysgwydd ddal eu dwylo i fyny am gyfnodau hir.



Edrychwch

Gyda chledrau'r claf am i lawr

- Edrychwch ar yr osgo a chwiliwch am chwydd amlwg, anffurfedd, nychdod cyhyrau a chreithiau.
- Edrychwch ar y croen i weld a yw'n teneuo a chleisio (arwyddion posibl o ddefnydd hir o steroidau) neu frechau.
- Edrychwch ar yr ewinedd am newidiadau psoriatic megis pantio neu onycholysis (gweler Ffigur 11) a thystiolaeth o fasgwilitis ewinedd.
- Penderfynwch a yw'r newidiadau'n gymesur neu'n anghymesur.
- A yw'r newidiadau'n cynnwys y cymalau bach yn bennaf (PIPs a DIPs, MCPs ac ati) neu'r arddyrnau?

Mae o help yn aml i strwythuro'r archwiliad o'r agosaf i'r pellaf i sicrhau bod pob ardal wedi eu hasesu'n systematig.

Gofynnwch i'r claf droi eu dwylo drosodd:

- Ydyw'r claf yn cael problemau gyda hyn oherwydd cysylltiad cymalau radioelinol agosaf neu bellaf?

Gyda chledrau'r claf am i fyny:

- Edrychwch eto am nychdod cyhyr – os yw'n bresennol, a yw yn y cnepynnau cledrol a hypogledrol? Os yw yn y cnepyn cledrol yn unig, efallai bod gan y claf syndrom twnnel carpalaid. Edrychwch am arwyddion cochni palfaidd. Edrychwch ar yr arddwrn am graith ryddhau twnnel carpalaid.
- Edrychwch ar y benelin am nodylau gwynegol, placiau soriatig a chreithiau llawfeddygol.



Teimlwch

Gyda chledrau'r claf am i fyny:

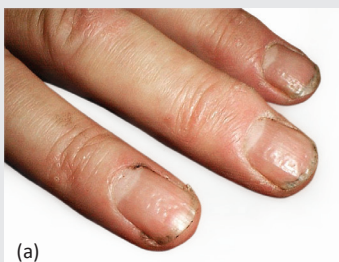
- Teimlwch am bylsiau ymylol (gallai diffyg gwaed fod yn achosi'r boen).
- Teimlwch am swmp y cnepynnau cledrol a hypogledrol ac am y gwyn yn tewychu.
- Gwnewch asesiad o ymdeimlad y nerf ganol ac elinol drwy gyffwrdd yn dringar dros y cnepynnau cledrol a hypogledrol, a'r mynegfys a'r bysedd bach yn y drefn honno – os nad yn normal a hafal, gall hyn ddangos trap niwropatheg.

Gofynnwch i'r claf droi eu dwylo drosodd eto, fel bod eu cledrau'n wynebu am i lawr.

- Gwnewch asesiad o ymdeimlad y nerf radiol drwy gyffwrdd yn dringar dros y gofod gweog rhwng y bawd a'r mynegfys.
- Gan ddefnyddio cefn eich llaw, gwnewch asesiad o dymheredd y croen ar flaen braich y claf, yr arddwrn a'r cymalau MCP. Oes yna wahaniaethau?

Ffigur 11.

Ewinedd a effeithiwyd gan psoriasis: (a) pantio; (b) onycholysis





Gwylwch y fideo archwilio llaw ac arddwrn:

www.versusarthritis.org/handandwristexamination

- Gwasgwch yn dringar dros res o gymalau MCP i asesu am dynerwch (gan wyllo wyneb y claf am arwyddion o anghysur).
- Gyda'ch dwy law teimlwch unrhyw gymalau MCP ac unrhyw gymalau PIP neu DIP sy'n edrych fel eu bod wedi chwyddo neu'n boenus. Oes yna dystiolaeth o synofitis gweithredol? (Bydd y cymalau'n gynnes, wedi chwyddo ac yn dyner ac efallai gallant deimlo'n rwberaidd, neu gallwch hyd yn oed ganfod tywalltiadau).
- Oes yna chwyddau caled, esgrynog? Chwiliwch am sgwario'r cymal carpometacarpaidd (CMC) ar y bys bawd ac am gnepynnau Heberden ar y DIPs. Gall fod tystiolaeth o synofitis blaenorol (cymalau wedi tewychu, yn rwberaidd ond heb fod yn dyner).
- Cymharwch un cymal gydag un arall, neu gyda'ch un chi, i benderfynu a yw'r cymalau bach yn normal.
- Teimlwch arddyrnau'r claf â'ch dwy law.
- Yn olaf, rhedwch eich llaw ar hyd braich y claf o'r ymyl elinol i'r benelin. Teimlwch ac edrychwch am gnepynnau gwynegol neu blaciau soriatig ar yr arwynebeddau estynnol.



Symud

- Gofynnwch i'r claf sythu eu bysedd yn llawn (yn erbyn disgyrchiant). Os na fedr y claf wneud hyn gall fod oherwydd haint y cymalau, rhwyg yn y gewyn estynnol neu niwed niwrolegol – gellir asesu hyn drwy symud y bysedd yn oddefol.

- Gofynnwch i'r claf wneud dwrn. Os ydynt yn cael anhawster plygu'r bysedd i'r gledr, gall hyn fod yn arwydd cynnar o gysylltiad gewyn neu gymal bach. Symudwch y bysedd yn oddefol i asesu a yw'r broblem gyda'r gewyn neu'r nerfau, neu yn y cymal.
- Gwnewch asesiad gweithredol o blygiad ac estyniad yr arddwrn (e.e. drwy wneud ystum 'gweddi') ac yn oddefol (gweler Ffigur 12).
- Gyda chleifion lle mae hanes ac archwiliad yn awgrymu syndrom twnnel carpalaidd cynhaliwch brawf Phalen (gorfodi plygiad yr arddyrnau am 60 eiliad) – mewn prawf cadarnhaol mae hyn yn atgynhyrchu symptomau'r claf.
- Gwnewch asesiad o nerth y cyhyrau a nerfogir gan y nerfau canol ac elinol. Gellir gwneud hyn drwy dynnu'r bawd, a lledu'r bys, yn ôl eu trefn.



Gweithrediad

- Gofynnwch i'r claf afael yn eich dau fys i asesu nerth eu gafael.
- Gofynnwch i'r claf binsio'ch bys. Mae hyn yn asesu gafael lifer, sydd yn bwysig iawn yn weithredol.
- Gofynnwch i'r claf godi gwrthrych bach fel darn o arian o'ch llaw neu gwiriwch eu gallu i ddatod botymau. Mae hyn yn asesu gafael lifer a gweithred pinsiwr.

Ffigur 12.

Mae'r 'arwydd gweddi' yn asesu plygiad ac estyniad yr arddwrn: Os yw hanes ac archwiliad claf yn awgrymu syndrom twnnel carpalaidd gall prawf Phalen (gorfodi plygiad yr arddyrnau am 60 eiliad) atgynhyrchu symptomau'r claf.



ARCHWILIAD O'R BENELIN



Edrychwch

- Edrychwch o'r tu blaen am yr ongl gario, ac o'r ochr am anffurfedd plygiad.
- Edrychwch am greithiau, brechau, nychdod cyhyrau, cnepynnau gwynegol, placiau soriatig, a chwyddau megis bwrsitis olecranon.



Teimlwch

- Gan ddefnyddio cefn eich llaw, teimlwch y tymheredd ar draws y cymal a blaen y fraich.
- Daliwch flaen y fraich ag un llaw ac, â'r benelin wedi ei phlygu i 90°, teimlwch y benelin, gan deimlo pen y radiws a llinell y cymal â'ch bawd. Os oes chwydd, a yw'n ansefydlog? Gan amlaf teimlir synofitis fel llawnder rhwng yr olecranon a'r epicondyl ochrol.
- Teimlwch yr epicondylau ochrol (am ysigiad penelin golffiwr neu chwaraewr tennis yn y drefn honno) a phroses olecranon am dynerwch a thystiolaeth o fwrsitis.



Symud

- Ydyw'r benelin yn ymestyn yn llawn ac yn plygu'n llawn? Gwnewch asesiad yn wrthrychol ac yn oddrychol, a chymharwch un ochr â'r llall. Os oes cyfyngiad, nodwch pa mor ddifrifol yw.
- Gwnewch asesiad o bronadiad a dyleddfiad, yn wrthrychol ac yn oddefol, gan deimlo am rygnu.



Gweithrediad

- Gweithrediad pwysig y benelin yw galluogi'r llaw i gyrraedd y geg. Bydd symudiadau gweithredol pwysig eraill (megis dwylo y tu ôl i'r pen) wedi cael eu hasesu yn ystod yr archwiliad sgrînio.

ARCHWILIAD O'R YSGWYDD



Edrychwch

- Â'r ysgwydd wedi ei dinoethi'n llwyr, archwiliwch y claf, sy'n sefyll, o'r tu blaen, o'r ochr ac o'r tu ôl, gan wirio am gymesuredd, osgo, nychdod cyhyrau a chreithiau.



Teimlwch

- Gwnewch asesiad o'r tymheredd dros flaen yr ysgwydd (y cymal glenoysgyddol).
- Teimlwch yr arwyddnodau esgyrnog am dynerwch, gan ddechrau yn y cymal sternoclaficlaidd, yna pont yr ysgwydd, y cymal acromioclaficlaidd, y cnepynnau acromion ac o gwmpas padell yr ysgwydd.
- Teimlwch y llinell gymal glenoysgyddol – blaenorol a'r cefn.
- Teimlwch swmp cyhyr y supraspinatus, infraspinatus a'r cyhyrau deltaidd.



Gwylwch y fideo archwilio penelin:

www.versusarthritis.org/elbowexamination



Gwylwch y fideo archwilio ysgwydd:

www.versusarthritis.org/shoulderexamination



Symud

- Gofynnwch i'r claf roi eu dwylo y tu ôl i'w pen i asesu cylchdroad allanol, ac yna y tu ôl i'w cefn i asesu cylchdro mewanol, gan gymharu un ochr â'r llall. Os oes cyfyngiad yn y symudiad olaf, disgrifiwch pa mor bell all y claf gyrraedd – er enghraifft, i'r lefel llwynol, thorasig isaf neu thorasig canol.
- Â'r benelin wedi ei phlygu 90° ac wedi ei phlygu i ochr y claf, gwnewch asesiad o gylchdro allanol yr ysgwydd. Gall colli cylchdroad llawn awgrymu capswlitis adlynol (fferdod ysgwydd) neu broblemau cymalau glenoysgwyddol eraill.
- Gofynnwch i'r claf godi eu dwylo y tu ôl iddynt ac i'r tu blaen. Gwnewch asesiad o blygiad ac estyniad.
- Gofynnwch i'r claf symud y fraich i ffwrdd i wneud asesiad o gylchran poenus (rhwng 10° a 120°) (gweler Ffigur 13.) Fedrwn chi fynd a'r fraich ymhellach yn oddefol? Sicrhewch eich bod yn asesu'r symud o'r corff o'r tu ôl i'r claf a gwylwch y symudiad ysgwyddol. Gellir gwneud iawn am symudiad glenoysgwyddol cyfyngedig drwy symudiadau ysgwyddol/thorasig.



Gweithrediad

- Mae gweithrediad yr ysgwydd yn cynnwys cael y dwylo y tu ôl i'r pen a'r cefn. Mae hyn yn bwysig wrth ymolchi, defnyddio'r toiled a hunan-ofal arall. Os nad yw hyn wedi ei asesu yn ystod yr archwiliad sgrînio, dylid ei wneud yn awr.

Ffigur 13.

Symud y fraich oddi wrth y corff i asesu cylchran poenus.



ARCHWILIAD Y GLUN



Edrychwch

- Â'r claf yn sefyll, gwnewch asesiad o nychdod cyhyr (swmp y cyhyr ffolennol yn benodol).
- Â'r claf yn gorwedd yn wastad ar ei gefn a'i wyneb am i fyny, gwylwch y coesau, gan gymharu un ochr â'r llall – oes yna anffurfedd amlwg o'r glun yn awgrymu osteoarthritis?
- Os oes awgrym o anghyfartaledd yn hyd y coesau, gwnewch asesiad o hyd go iawn y goes gan ddefnyddio tâp mesur. Cymerir mesuriadau o'r gwrym coluddiad uwch blaenorol i'r migwrn maleolws canol ar y migwrn ar yr un ochr. Cymharwch y mesuriadau. Mewn toriad yng ngwddf y forddwyd, mae'r goes wedi byrhau ac yn cylchdroi'n allanol. Gall fod arwydd o hyn ar esgidiau'r claf gyda thraul ormodol ar un sawdl.
- Gwiriwch am greithiau ar y glun.



Teimlwch

- Teimlwch dros y trocantr mwyaf am dynerwch (awgrym o fwrstis trocantrol) ac yn yr afl am broblemau go iawn yng nghymal y glun.



Symud

- Â'r ben-glin wedi plygu 90°, gwnewch asesiad o blygiad llawn y glun, gan gymharu un ochr â'r llall a gwylwio wyneb y claf am arwyddion o boen.
- Gwnewch asesiad o anffurfedd plygiad sefydlog yn y glun drwy gynnal prawf Thomas. Cadwch un llaw dan gefn y claf i sicrhau bod y crwbi arferol wedi ei symud ymaith. Plygwch un glun yn llwyr a gwylwch y goes gyferbyn (gweler Ffigur 14). (Gan fod y pelfis yn gorfod gwyrto byddai clun normal yn ymestyn gan adael i'r goes barhau ar y gwely.)

Ffigur 14.

Prawf Thomas ar gyfer anffurfedd plygiad sefydlog y glun. Cadwch un llaw dan gefn y claf i sicrhau nad oes crwbi llwynol. Plygwch un glun yn llwyr. Os yw'r goes gyferbyn yn codi oddi ar y gwely, mae yna anffurfedd plygiad sefydlog. (Wrth i'r pelfis wyro byddai clun normal yn ymestyn gan adael i'r goes barhau ar y gwely.)





Gwylwch fideo archwiliad y glun:

www.versusarthritis.org/hipexamination

- Âr glun a'r ben-glin wedi plygu 90°, gwnewch asesiad o gylchdro mewnol ac allanol y ddwy glun. Mae hyn yn aml wedi'i gyfyngu mewn clefyd ar y glun a'r cylchdro mewnol yw'r symudiad cyntaf a effeithir yn fynych (gweler sgrîn GALS).
- Gwnewch asesiad o nerth cyhyr y glun a'r ffolen brocsimol drwy gynnal prawf Trendelenburg. Mae hyn yn galw ar i'r claf sefyll ar un goes yn unig bob yn ail. Mewn prawf negyddol, mae'r pelfis yn dal yn lefel neu hyd yn oed yn codi. Mewn prawf annormal, bydd y pelfis yn gwyro ar yr ochr gydgyferbyniol (gweler Ffigur 15).



Gweithrediad

- Gofynnwch i'r claf gerdded – edrychwch am osgo antalig neu osgo Trendelenburg. Yn syml, mae osgo antalig yn golygu osgo boenus, a'r canlyniad arferol yw cloffni. Daw osgo Trendelenburg o wendid yn y cyhyr agosaf ac fel arfer mae'n arwain at gerdded fel hwyaden.



Ffigur 15.

Mae prawf Trendelenburg yn asesu cryfder cyhyr y glun a'r cyhyr ffolennol.

Mewn prawf normal, mae'r pelfis yn parhau'n lefel. Mewn prawf annormal, mae'r pelfis yn gwyro ar yr ochr gydgyferbyniol.

ARCHWILIAD O'R BEN-GLIN



Edrychwch

- O ddiwedd y gwely a gyda choesau'r claf yn syth, gwylwch y pengliniau, gan gymharu un â'r llall ar gymesuredd a chyfliniad.
- Ydyw osgo'r ben-glin yn normal? Edrychwch am anffurfedd camystum – lle mae'r goes islaw'r ben-glin yn gwro'n ochrol (yn glingam) – ac am anffurfedd farws – lle mae'r goes islaw'r ben-glin yn gwro'n ganolig (coesau ffurf bwa).
- Gwiriwch am anffurfedd plygiad y ben-glin (gwahaniaethu hyn rhag anffurfedd plygiad y glun drwy archwilio symudiadau'r glun fel uchod).
- Gwiriwch am nychdod cyhyr y bedryben neu greithiau.
- Edrychwch am gochni sy'n awgrymu llid neu haint.
- Edrychwch am chwydd amlwg.
- Gwiriwch am frech allai awgrymu psoriasis (gan amlaf ar arwyneb estynnol y ben-glin).

Noder: Gall chwyddau'r gar, anffurfeddau farws a chamystum fod yn fwy amlwg gyda chlaf sy'n cario pwysau.



Teimlwch

- Gan ddefnyddio cefn eich llaw, teimlwch dymheredd y croen, gan ddechrau yng nghanol y forddwyd a'i gymharu â'r tymheredd dros y ben-glin. Cymharwch un ben-glin â'r llall.
- Teimlwch am dynerwch ar hyd ymylon padell y ben-glin.
- Â'r ben-glin wedi plygu 90°, teimlwch am dynerwch a chwydd ar hyd llinell condylau'r morddwyd i ben isaf y badell, yna i lawr gewyn isaf y badell i'r cnepyn crimogol.
- Teimlwch y tu ôl i'r ben-glin am syst y gar (syst Baker).
- Gwnewch asesiad o dywalltiad drwy gynnal naill ai prawf ysgubo/chwydd neu tapio ar y badell, fel y disgifir yn yr adran ar yr archwiliad GALS (gweler Ffigurau 8 a 9 ar t.30-31).

Ffigur 16.

Prawf crimog flaen. Rhowch ddwy law dros y grimog uchaf, â'ch bodiau dros gnepyn y grimog a'r mynegfysedd wedi eu gosod dan linyddau'r garrau i sicrhau bod y rhain wedi ymlacio. Sefydlogwch y grimog isaf gyda blaen eich braich a thynnwch y grimog uchaf ymlaen yn dringar. Dylai fod gradd fach o symudiad fel arfer; mae symudiad mwy arwyddocaol yn awgrymu llacrywdd croesffuf blaen y gewynnau.





Gwylwch fideo archwilio'r ben-glin.

www.versusarthritis.org/kneeexamination



Symud

- Gofynnwch i'r claf blygu'r ben-glin mor bell â phosibl i asesu symudiad gweithredol. Gan sicrhau bod y claf wedi ymlacio'n llwyr, gwnewch asesiad o'r symudiad goddefol. Gwneir hyn drwy osod un llaw ar y ben-glin (chwilio am rygnu) a phlygu'r ben-glin mor bell â phosibl, gan nodi ystod y symudiad. Gwnewch asesiad o blygiad ac estyniad llawn y pengliniau, gan gymharu un â'r llall.
- Â'r ben-glin wedi ei phlygu 90°, gwiriwch sefydlogrwydd gewynnau'r ben-glin. Edrychwch i ddechrau o ochr y ben-glin, gan wirio am ysgiad ôl y grimog, sy'n awgrymu niwed croesffurf ôl y gewyn.
- Cynhaliwch brawf blaen. Rhowch ddwy law dros y grimog uchaf, â'ch bodiau dros gnepyn y grimog a'r mynegfysedd wedi eu gosod dan linyddau'r garrau i sicrhau bod y rhain wedi ymlacio. Sefydlogwch y grimog isaf gyda blaen eich braich a thynnwch y grimog uchaf ymlaen yn dringar (gweler Ffigur 16). Mewn claf normal sydd wedi ymlacio, gan amlaf

mae gradd fechan o symudiad. Mae symudiad mwy arwyddocaol yn awgrymu llacrwydd croesffurf blaen y gewyn.

- Gwnewch asesiad o sefydlogrwydd gewyn canol ochrol cyfochrog drwy blygu'r ben-glin i 15° a rhoi pwysau ar linell y cymal ar y ddwy ochr. Rhowch un llaw ar ochr gyferbyn llinell y cymal i'r un rydych yn ei phrofi a rhowch bwysau ar y grimog isaf (gweler Ffigur 17). Gellir gwneud hyn â'r goes ar y gwely neu â'r grimog isaf wedi ei gynnal ar ochr clun yr archwiliwr.



Gweithrediad

- Gofynnwch i'r claf sefyll ac yna gerdded ychydig gamau, gan edrych am anffurfedd farws neu gamystum (gweler Ffigur 18).

Ffigur 17.

Gwneud asesiad o sefydlogrwydd canol ac ochrol. Gyda choes y claf ar y gwely neu wedi ei chynnal ar eich pelfis, rhowch un llaw ar yr ochr gyferbyn i'r llinell gymal rydych yn ei phrofi a rhowch bwysau ar linell y cymal ar y naill ochr a'r llall drwy roi pwysau ysgafn ar y grimog.



Ffigur 18.

Â'r claf yn sefyll, chwiliwch am anffurfedd farws neu gamystum.



ARCHWILIO'R DROED A'R MIGWRN



Edrychwch

Â'r claf yn eistedd ar y gwely, eu traed yn hongian dros y gwaelod:

- Edrychwch ar y traed, gan gymharu un a'r llall am gymesuredd.
- Edrychwch yn benodol ar ran flaen y droed am newidiadau yn yr ewinedd neu frechau ar y croen, megis psoriasis.
- Edrychwch am gyfliniad bysedd y traed, tystiolaeth o fys bawd echdro neu isddatgymaliad (datgymaliad rhannol) o'r cymalau.
- Edrychwch am grafangiad bysedd y traed, cymalau'n chwyddo a chaleden yn ffurfio, sydd gan amlaf yn digwydd dros y cymalau metatarsoffalangol ar y gwadn a thros gefn a/neu ben bysedd y traed.
- Edrychwch ar yr ochr isaf neu arwyneb y gwadn am galeden yn ffurfio.
- Edrychwch ar esgidiau'r claf. Gwiriwch am draul annormal neu anghymesur y gwadn neu'r lledr uchaf am ffitiad gwael neu bresenoldeb mewnwadnau arbennig.

Â'r claf yn cynnal ei bwysau:

- Edrychwch eto ar flaen y droed am gyfliniad bysedd y droed ac a ydynt mewn cysylltiad â'r llawr.
- Edrychwch ar ganol y droed am safle'r mwnwgl (dylai mwnwgl isel mewn claf a symudiad cymal normal ddatrys wrth sefyll ar flaenau'r droed).
- Edrychwch o'r tu ôl ar gefn y droed am dewychu neu chwyddo yng ngwäellen y ffêr.
- Edrychwch am gyfliniad normal cefn y droed (gweler Ffigur 18). Gall afiechyd y ffêr neu gymal istalar arwain at anffurfedd farws neu gamystum.



Teimlwch

- Gwnewch asesiad o'r tymheredd dros flaen y droed, canol y droed a'r ffêr.
- Gwiriwch am bresenoldeb pwls ymylol yn y dorsalis pedis ar gefn y droed.
- Gwasgwch yn dringar ar draws y cymalau MTP, gan wyllo wyneb y claf am arwyddion o boen neu anghysur.
- Teimlwch ganol y droed, y ffêr a'r cymalau istalar am dynerwch.



Symud

- Gwnewch asesiad, gweithredol a goddefol, o symudiadau gwrthdroad ac echdroad yn y cymal istalar, a phlygiad cefnol a gwadnol y bawd a chymal y ffêr gan wirio am unrhyw gyfyngiadau a/neu rygnu.
- Gellir perfformio symudiad y cymalau migyrnol hefyd drwy ddal y sawdl ag un llaw ac â'r llaw arall, gwrthdroi ac echdroi blaen y droed yn oddefol.



Gweithrediad

- Os nad yw wedi ei wneud eisoes, gwnewch asesiad o osgo'r claf, gan edrych ar gyflymder cerdded a throi, y cylch arferol o sawdl yn taro, ystum, a chodi bysedd y traed.



Gwylwch fideo'r archwiliad troed a ffêr:

www.versusarthritis.org/footandankleexamination

ARCHWILIAD O'R ASGWRN CEFN



Edrychwch

- Gwylwch y claf yn sefyll. Edrychwch ar y claf o'r tu ôl i ddechrau am unrhyw nychdod cymalau amlwg, anghymesuredd, neu gefnwyrni yn yr asgwrn cefn.
- Edrychwch o'r ochr am grwbiad yddfol normal, crymedd thorasig, a chrwbi llwynol.



Teimlwch

- Teimlwch ar hyd yr asgwrn cefn o dop y gwddf i'r sacrw m a thros y cymalau sacroiliac am gyfliniad a thynerwch.
- Teimlwch y cyhyrau parasbinol am dynerwch.



Symud

- Gwnewch asesiad o'r plygiad a'r estyniad llwynol drwy roi dau neu dri bys dros ran lyfenol yr asgwrn cefn. Gofynnwch i'r claf blygu i gyffwrdd â bysedd eu traed. Dylai'ch bysedd symud oddi wrth ei gilydd yn ystod plygiad ac yn ôl at ei gilydd yn ystod estyniad (gweler Ffigur 10 ar t.32).
- Gofynnwch i'r claf redeg un llaw ar y tro i lawr tu allan y goes gyfagos i asesu plygiad ochrol yr asgwrn cefn.
- Nesaf, gwnewch asesiad o symudiadau'r asgwrn cefn yddfol. Gofynnwch i'r claf bwysu eu pen i bob ochr, gan ddod a'r glust tua'r ysgwydd gyfagos (plygiad ochrol); troi eu pen i edrych dros y ddwy



Gwylwch fideo archwilio'r asgwrn cefn

www.versusarthritis.org/spineexamination

ysgwydd (cylchdroad); dod â'u gên tua'u brest (plygiad); a gwyro eu pen am yn ôl (estyniad). Fel yr amlygwyd yn y sgrîn GALS, plygiad ochrol yw'r symudiad cyntaf i gael ei gyfyngu fel arfer.

- Â'r claf yn eistedd ar ymyl y gwely i sodro eu pelfis a gyda'u breichiau wedi eu croesi y tu blaen iddynt, gwnewch asesiad o'r cylchdroad thorasig (â'ch dwylo ar ysgwyddau'r claf i arwain y symudiad) (gweler Ffigur 19).
- Â'r claf yn gorwedd mor wastad â phosibl, codwch y goes yn syth (gweler Ffigur 20). Gall plygu'r droed yn ôl â'r goes wedi ei chodi waethygu poen ddaw o wraidd nerf sydd wedi ei ddal neu lid fel yr hyn a achosir gan ddisg rhyngleiniol sydd wedi llithro o'i le.



Gweithrediad

- Dylid cynnal archwiliad byr niwrofasgwlaidd gan gynnwys asesiad o gylch atgyrchol yr aelodau uchaf ac isaf, plygu bawd y droed yn ôl, ac asesiad o'r pylsiau ymylol. Os bu unrhyw arwydd o'r hanes o annormaledd perthnasol, dylid hefyd gwneud asesiad niwrolegol a fasgwlaidd llawn- gan gynnwys ymdeimlad, tôn a nerth.

Ffigur 19.

Â'r claf yn eistedd ar y gwely i sodro'r pelfis, gwnewch asesiad o'r cylchdroad thorasig.



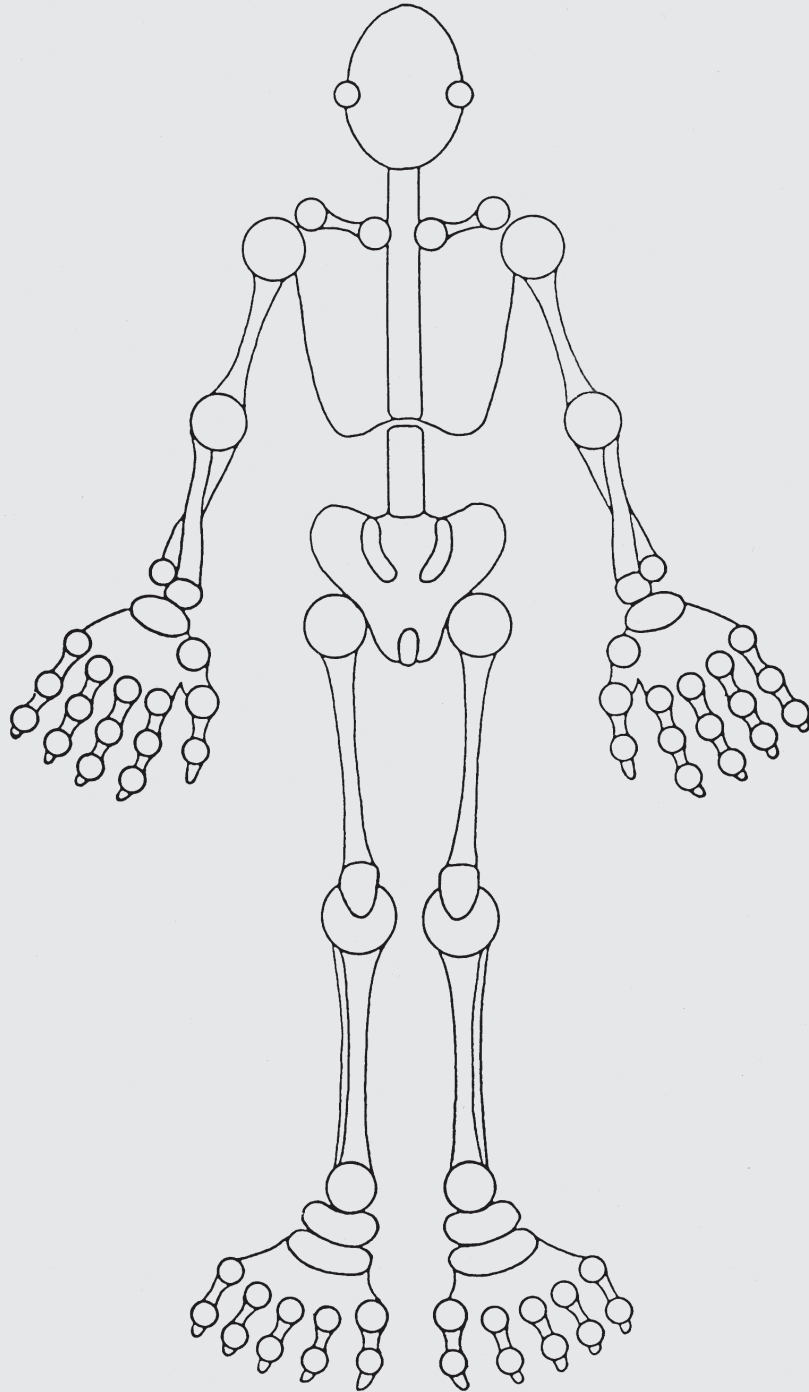
Ffigur 20.

Gall plygu'r droed yn ôl â'r goes yn syth ac wedi ei chodi waethygu poen ddaw o wraidd nerf sydd wedi ei ddal neu lid o ddisg sydd wedi llithro o'i le.

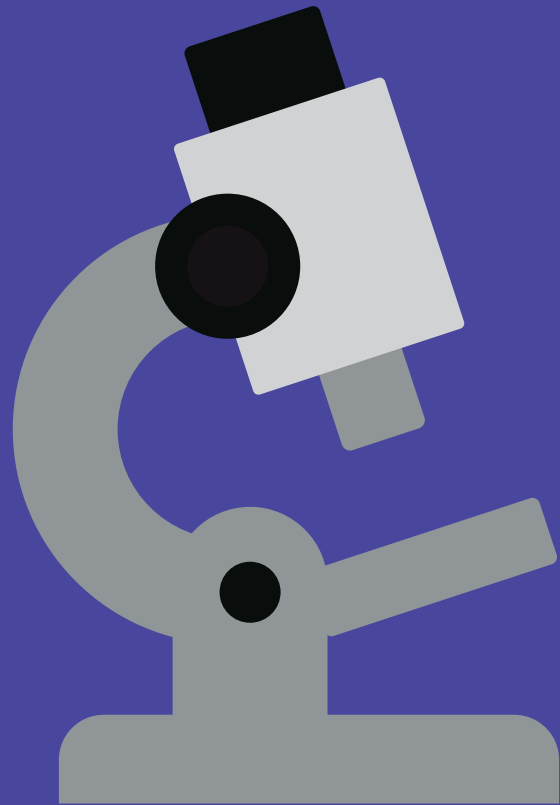
COFNODI'R CANLYNIADAU O'R ARCHWILIAD RHANBARTHOL.

Gan amlaf dogfennir canfyddiadau arwyddocaol cadarnhaol a negyddol archwiliad REMS mewn llawysgrifen yn y nodiadau. Gall fod yn fuddiol i chi ddogfennu ymgysylltiad cymal ar homunculus fel yr un a ddangosir yn Ffigur 21. Yng nghofnodion electronig claf mae homunculus tebyg yn aml er mwyn hwyluso dogfennaeth. Gellir defnyddio cyfanswm rhif y cymalau tyner a chwyddedig i amcangyfrif Sgôr Gweithrediad Afiechyd (DAS) - maent yn ddefnyddiol wrth fonitro difrifoldeb afiechyd ac ymateb i driniaeth dros gyfnod o amser.





Ffigur 21.
Homunculus wedi ei argraffu ar gyfer nodiadau.



05. ASTUDIAETHAU

50 DELWEDDU ESGYRN A CHYMALAU

51 PROFION GWAED

51 DADANSODDI HYLIF SYNOFAIDD

ARCHWILIADAU

Mae tri phrif fath o archwiliad y gellir eu defnyddio i ddsbarthu ymhellach gyflwyniadau cyhyrsgerbydol:

- delweddu esgyrn a chymalau
- profion gwaed
- dadansoddiad o hylif synofaidd

Nod y canllaw hwn yw amlinellu'r dulliau y medrwyd eu defnyddio yn yr asesiad clinigol cychwynnol ac felly nid yw trosolwg cyflawn o archwiliadau yn bosibl yma. Fodd bynnag, mae'r adran hon yn rhoi cyflwyniad byr i rai o'r archwiliadau y gellid eu hystyried.

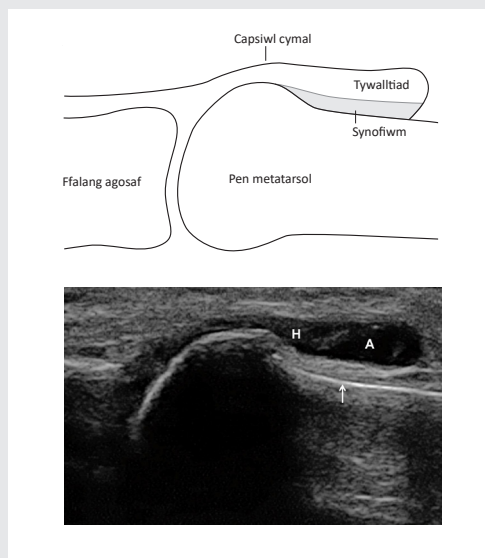
DELWEDDU ESGYRN A CHYMALAU

Archwiliad pelydr-x syml o'r cymal a effeithiwyd yw un o'r archwiliadau mwyaf defnyddiol. Gall newidiadau sy'n digwydd ar archwiliad pelydr-x syml fod yn nodweddiadol o afiechydon cyhyrsgerbydol fel arthritis gwynegol, osteoarthritis a chymalwst. Mae'r rhan fwyaf o newidiadau yn digwydd dros gyfnod hir felly gall archwiliadau pelydr-x ddarparu cofnod hanesyddol defnyddiol.

Mae uwchsain yn cael ei ddefnyddio'n amlach yn gynyddol, yn enwedig pan yn dynodi lliid cynnar yn y cymal (gweler ffigurau 22, 23), er nad yw o reidrwydd yn ychwanegu'n sylweddol i'r asesiad clinigol mewn cleifion ag arwyddion clinigol. Mae gan archwiliadau eraill- gan gynnwys delweddu cyseinedd magnetig (MRI), sganio tomograffeg cyfrifiadurol (CT), sganiau esgyrn isotop a sganiau pelydr-x egni deuol DEXA (ar gyfer osteoporosis)- oll rôl bwysig.

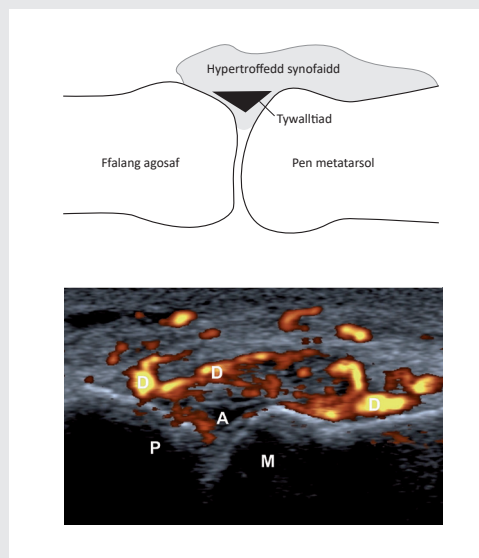
Ffigur 22.

Sgan graddlwyd o osteoarthritis cynnar yn y cymal metatarsoffalangol 1af, yn dangos tywalltiad diadlais bach gyda pheth tewychu hypoeoaid synofaidd o fewn ambilen y cymal. (A = tywalltiad diadlais; H = synofiwm hypoeoaid).



Ffigur 23.

Sgan Doppler o'r cymal metatarsoffalangol 1af, yn dangos tywalltiad diadlais bach wedi ei gylchynu ag arwydd gradd 3 Doppler sy'n cynrychioli synofitis cochlyd. (A = tywalltiad diadlais; D = arwydd Doppler; M = pen metatarsol; P = ffalang agosaf).



PROFION GWAED

Gall profion gwaed fod yn ddefnyddiol wrth nodi gradd y llid ac wrth fonitro ymateb i therapi yn ogystal â helpu i gyrraedd diagnosis.

- **Cyfradd gwaddodi corffilyn coch (ESR)** yw un o'r nodwyr llid mwyaf hysbys ac mae'n nodi beth sydd wedi bod yn digwydd dros yr ychydig ddyddiau diweddar neu'n hirach. Nid yw'n benodol ac mae wedi ei ddylanwadu gan nifer o bethau gan gynnwys anemia.
- **Mae protein C-adweithiol** yn ymateb yn fwy cyflym i newidiadau mewn llid- fel arfer o fewn dyddiau.
- **Gellir cynyddu serwm asig wrig** mewn gowt, ond gall fod yn annibynadwy mewn pwl aciwt.
- Gellir canfod nifer titrau cynyddol o nifer o **hunanwrthgyrff** ond nid yw eu harwyddocâd yn glir bob amser. Mae profion ar gyfer **ffactor gwynegol** a gwrthgorff **gwrth-CCP (peptid citrullinated cylchol)** er enghraifft ill dau yn aml â chanlyniad positif cryf mewn cleifion ag arthritid gwynegol. Fodd bynnag, gall ffactor gwynegol fod yn positif mewn cyflyrau afiechyd eraill ac yn yr henoed, ac felly nid yw'n arbennig o benodol.

Mae'n bwysig hefyd i ystyried afiechyd fel achos o gymalwst, yn enwedig mewn achos o gymal unigol- dylid cymryd meithriniadau gwaed am haint hyd yn oed os nad oes twymyn.

DADANSODDI HYLIF SYNOFAIDD

Mae cymryd sampl o hylif synofaidd ar gyfer ei ddadansoddi yn sgil pwysig i'w ddysgu ac mae'n hanfodol ei gynnal er mwyn nadu haint yn y cymal, a fyddai fel arfer yn bresennol gyda monoarthritid â symptomau systemig. Dylid anfon hylif synofaidd am feithriniad a staenio gram. Os yw cymalwst neu grisialau eraill dan ystyriaeth fel achos y broblem, archwilir yr hylif am grisialau dan ficrosgop golau sy'n polareiddio.





06. CASGLIAD

- 54** **ATODIAD 1:
RHESTRAU GWIRIO ADOLYGU**
- 58** **ATODIAD 2:
Y SET GRAIDD O SGILIAU ARCHWILIO
CYHYRYSGERBYDOL RHANBARTHOL
SY'N BRIODOL AR GYFER MYFYRIWR
MEDDYGOL ADEG CYMHWYSO.**
- 59** **ATODIAD 3: PGALS A PREMS**
- 60** **LLYFRYDDIAETH**
- 60** **ARDYSTIADAU**

ATODIAD 1: RHESTRAU GWIRIO ADOLYGU

Nodi Hanes (t.16)

Symptomau

- Poen
- Anhyblygrwydd
- Chwydd
- Patrwm cysylltiad cymalau

Esblygiad

- Acíwt neu gronig?
- Digwyddiadau cysylltiedig
- Ymateb i driniaeth

Symptomau eraill cysylltiedig

- Symptomau croen, llygad, ysgyfaint neu aren?
- Anhwylder, colli pwysau, heintiau, chwysu yn y nos?

Effaith ar ddull y claf o fyw

- Anghenion/gobeithion y claf
- Y gallu i addasu i golled gweithredol

Cwestiynau Sgrinio GALS (t.26)

- Oes gennych chi unrhyw boen, chwyddo neu anhyblygrwydd yn eich cyhyrau, cymalau neu gefn?
- Fedrwc chi wisgo'ch hun yn llwyr heb unrhyw anhawster?
- Fedrwc chi gerdded i fyny ac i lawr grisiau heb unrhyw anhawster?

Archwiliad Sgrinio GALS (t.28)

Osgo

- Gwylwch yr osgo am gymesuredd a llyfnder y symud, hyd cam bras arferol a'r gallu i droi'n normal
- Gwylwch y claf mewn safle anatomegol

Breichiau

- Gwylwch symudiad- dwylo y tu ôl i'r cefn, breichiau allan yn syth, a phronadiad/dyleddfiad normal blaen y fraich.
- Gwylwch gefn y dwylo a'r arddyrnau am chwyddo/anffurffedd
- Gwylwch y cledrau am nychdod cyhyr
- Gwnewch asesiad o nerth y gafael a chryfder y gafael
- Gwnewch asesiad o fanylrwydd pinsio mân
- Gwasgwch y cymalau MCP

Coesau

- Gwnewch asesiad llawn o blygiad ac estyniad, gan wirio am rygnu yn ystod plygiad goddefol y ben-glin
- Gwnewch asesiad o gylchdro'r cluniau
- Gwnewch asesiad o dywalltiad/chwydd/anffurffedd y ben-glin
- Chwiliwch am galedennau ar y traed
- Gwasgwch y cymalau MTP

Asgwrn cefn

- Archwiliwch yr asgwrn cefn am swmp y cyhyr, gwrymiau lefel coluddaidd, crymedd a chrwbi, ac am gefnwyrni
- Gwnewch asesiad o blygiad ochrol y gwddf
- Gwnewch asesiad o symudiad yr asgwrn cefn llwynol

Egwyddorion Cyffredinol REMS (t.34)**Cyflwyniad**

- Cyflwynwch eich hun
- Sicrhewch gydsyniad llafar i archwilio

Edrychwch am:

- Greithiau
- Chwyddau
- Brechau
- Nychdod cyhyrau

Teimlwch am:

- Dymheredd
- Chwyddau
- Tynerwch

Symud

- Ystod llawn o symudiad- gweithredol a goddefol
- Cyfyngiad- ysgafn, cymedrol neu ddifrifol?

Gweithrediad

- Asesiad gweithredol o gymal

Archwiliad o'r llaw a'r arddwrn (t.36)

- Cyflwynwch eich hun/sicrhewch gydsyniad llafar i archwilio
- Archwiliwch y dwylo (cledrau a'r cefn) am nychdod cyhyrau, newidiadau yn y croen a'r ewinedd
- Gwiriwch yr arddwrn am ryddhau'r twnnel carpalaid
- Teimlwch am bwls gwaellol, tewychu gewyn a swmp y cnepynnau cledrol a hypogledrol
- Gwnewch asesiad o ymdeimlad nerfau canol, elinol a gwaellol
- Gwnewch asesiad o dymheredd y croen
- Gwasgwch y cymalau MCP
- Gyda dwy law teimlwch am gymalau chwyddedig neu boenus, gan gynnwys yr arddyrnau
- Edrychwch a theimlwch ar hyd yr ymyl elinol
- Gwnewch asesiad o estyniad llawn bys a phlygiad llawn bys
- Gwnewch asesiad o blygiad ac estyniad yr arddwrn-gweithredol a goddefol
- Gwnewch asesiad o nerth y nerfau canol ac elinol
- Gwnewch asesiad o weithrediad: gafael a phinsio, codi gwrthrych bach
- Cynhaliwch brawf Phalen (os oes awgrym o syndrom twnnel carpalaid)

Archwiliad o'r benelin (t.38)

- Cyflwynwch eich hun/sicrhewch gydsyniad llafar i archwilio
- Edrychwch am greithiau, chwyddau neu frechau
- Gwnewch asesiad o dymheredd y croen
- Teimlwch dros ben y radiws, llinell y cymal, a'r epicondylau canol ac ochrol
- Gwnewch asesiad o blygiad ac estyniad llawn, pronadiad a dyleddfiad- gweithredol a goddefol
- Gwnewch asesiad o weithrediad- e.e. llaw i drwyn neu geg

ATODIAD 1: RHESTRAU GWIRIO ADOLYGU

Archwiliad o'r ysgwydd (t.38)

- Cyflwynwch eich hun/sicrhewch gydsyniad i archwilio
- Archwiliwch yr ysgwyddau o'r tu blaen, o'r ochr ac o'r tu ôl
- Gnewch asesiad o dymheredd y croen
- Teimlwch arwyddnodau esgyrnog a'r cyhyrau o gwmpas
- Gnewch asesiad o symudiad a gweithrediad: dwylo y tu ôl i'r pen, dwylo y tu ôl i'r cefn
- Gnewch asesiad (gweithredol a goddefol) o gylchdro allanol, plygiad, estyniad a thynnu i ffwrdd o'r corff
- Gwyliwch symudiad ysgwyddol

Archwiliad o'r glun (t.40)

- Cyflwynwch eich hun/ sicrhewch gydsyniad i archwilio

Â'r claf yn gorwedd ar y gwely:

- Edrychwch am anffurfedd plygiad a gwahaniaeth yn hyd y goes
- Chwiliwch am greithiau
- Teimlwch y trocantr mwyaf am dynerwch
- Gnewch asesiad o weithrediad llawn y glun, cylchroad mewnol ac allanol
- Cyflawnwch brawf Thomas

Â'r claf yn sefyll:

- Edrychwch am swmp y cyhyr ffolennol

Cyflawnwch brawf Trendelenburg

- Gnewch asesiad o osgo'r claf

Archwiliad o'r ben-glin (t.42)

- Cyflwynwch eich hun/ sicrhewch gydsyniad i archwilio

Â'r claf yn gorwedd ar y gwely:

- Edrychwch o waelod y gwely am anffurfedd farws/ camystum, nychdod cyhyrau, creithiau a chwyddau
- Edrychwch o'r ochr am anffurfedd plygiad sefydlog
- Gnewch asesiad o dymheredd y croen
- Â'r ben-glin wedi ei phlygu ychydig teimlwch linell y cymal ac ymylon y badell
- Teimlwch gamedd y gar
- Cyflawnwch dap padellol ac amrywiad croes (arwydd o ymchwydd)
- Gnewch asesiad o blygiad ac estyniad llawn (gweithredol a goddefol)
- Gnewch asesiad o ewynnau canol ac ochrol y ben-glin- a chyflawnwch brawf tynnu blaenorol

Â'r claf yn sefyll:

- Edrychwch eto am anffurfedd farws/ camystum, a chwyddau'r gar
- Gnewch asesiad o osgo'r claf

Archwiliad o'r droed a'r ffêr (t.44)

- Cyflwynwch eich hun/ sicrhewch gydsyniad i archwilio

Â'r claf yn gorwedd ar y gwely:

- Edrychwch ar arwynebeddau cefnol a gwadn y droed
- Gnewch asesiad o dymheredd y croen
- Teimlwch am bylsiau ymylol
- Gwasgwch y cymalau MTP
- Teimlwch ganol y droed, llinell cymal y ffêr a'r cymal istalar
- Gnewch asesiad o symudiad (gweithredol a goddefol) yn y cymal istalar (gwrthdroad ac echedroad), bawd y droed (plygiad am yn ôl a gwadnol), cymal y ffêr (plygiad am yn ôl a gwadnol) a'r cymalau canol-migyrol (cylchdroad goddefol)
- Edrychwch ar esgidiau'r claf.

Â'r claf yn sefyll:

- Edrychwch ar y flaen y droed, canol y droed (mwnwgl) a chefn y droed
- Gnewch asesiad o gylch yr osgo (y sawdl yn taro, osgo, codi bysedd y droed)

Archwiliad o'r asgwrn cefn (t.45)

- Cyflwynwch eich hun/ sicrhewch gydsyniad i archwilio

Â'r claf yn sefyll:

- Archwiliwch o'r ochr ac o'r tu ôl
- Teimlwch gnepynnau'r asgwrn cefn a'r cyhyrau parasbinol
- Gnewch asesiad o symudiad: plygiad ac estyniad llwynol a phlygiad llwynol; plygiad gyddfodol, estyniad, cylchdro a phlygiad ochrol

Â'r claf yn eistedd ar y gwely:

- Gnewch asesiad o gylchdro thorasig

Â'r claf yn gorwedd ar y gwely:

- Codwch y goes yn syth a phlygu'r bys bawd am yn ôl
- Gnewch asesiad o weithrediad atgyrch yr aelod



ATODIAD 2: Y SET GRAIDD O SGILIAU ARCHWILIO CYHYRYSGERBYDOL RHANBARTHOL (COADY ET AL, 2004)

Dylai myfyriwr sydd ar fin cymhwyso fedru:

- 1 datgelu'r gwahaniaeth rhwng chwydd esgrynog a meinwe meddal
- 2 olrhain tynerwch o gwmpas cymal
- 3 olrhain tymheredd o gwmpas cymal
- 4 datgelu synofitis
- 5 deall y gwahaniaeth rhwng symudiadau gweithredol a goddefol
- 6 gweithredu symudiadau goddefol a gweithredol ym mhob cymal perthnasol
- 7 datgelu colli estyniad llawn a cholli plygiad llawn
- 8 asesu osgo
- 9 defnyddio'r termau 'farws' a 'chamystum' yn gywir
- 10 gwneud asesiad o weithrediad atgyrch aelodau fel mater o drefn- wrth archwilio'r asgwrn cefn ac mewn amgylchiadau eraill perthnasol
- 11 deall y term 'is-ddatgymaliad'
- 12 lle bo'n briodol, archwilio systemau niwrolegol a fasgwlaidd pan yn gwneud asesiad o gymal sy'n peri problem (gwiriwch am ymdeimlad cyfan a phylsiau ymylol)
- 13 asesu hyd coes gyda tâp mesur wrth asesu am wahaniaeth go iawn yn hyd coes
- 14 gwneud asesiad ansoddol o symudiad (nodweddion megis dull "olwyn ddanheddog")
- 15 asesu'r nerfau canol ac elinol
- 16 medru lleoli tynerwch o fewn cymalau'r llaw (teimlwch bob cymal bach yn y llaw os oes angen)
- 17 asesu nerth gafael
- 18 asesu gafael lifer yn y llaw
- 19 gwneud asesiad gweithredol o'r llaw megis dal cwpan
- 20 defnyddio'r term 'cnepynnau Heberden' yn gywir
- 21 medru cyflawni prawf Phalen
- 22 datgelu arc poenus a fferdod ysgwydd
- 23 gwneud asesiad gweithredol o'r ysgwydd (fedr y claf roi eu dwylo y tu ôl i'w pen a'u cefn?)
- 24 cyflawni cylchdroad allanol/mewnol o'r ysgwydd â'r benelin wedi ei phlygu i 90° a'i dal yn erbyn ochr y claf
- 25 archwilio ysgwydd claf o'r tu ôl am symudiad ysgwyddol
- 26 asesu'r cymal acromioclaficlaidd (drwy deimlad yn unig)
- 27 teimlwch am dynerwch dros epicondylau y benelin
- 28 teimlwch am dynerwch dros drocantr mwyaf y glun
- 29 cyflawni cylchdroad mewnol ac allanol y glun pan mae wedi ei phlygu i 90°
- 30 cyflawni prawf Trendelenburg
- 31 cyflawni prawf Thomas
- 32 datgelu tywalltiad wrth y ben-glin
- 33 cyflawni tapio padell y ben-glin
- 34 dangos croes-amrywiad neu'r arwydd o ymchwydd wrth chwilio am dywalltiad pen-glin
- 35 profi am sefydlogrwydd gwyn cyfochrog yn y ben-glin
- 36 defnyddio'r prawf tynnu blaen i asesu sefydlogrwydd gwyn croesffurf blaen yn y ben-glin
- 37 archwilio gwadnau traed claf
- 38 adnabod camystum, bysedd traed wedi crafangu a bodiau cam
- 39 gwneud asesiad o draed claf tra eu bod yn sefyll
- 40 gwneud asesiad ar gyfer traed fflat (gan gynnwys y claf yn sefyll ar flaenau eu traed)
- 41 adnabod gwyriadau cefn y droed/y sawdl
- 42 asesu plygiad gwadnol a phlygu am yn ôl y ffêr
- 43 asesu symudiadau gwrthdroad ac echdroad y droed
- 44 asesu'r cymal istalar
- 45 cyflawni gwasgiad ochrol ar draws y cymalau metatarsoffalangol
- 46 asesu plygiad/estyniad bawd y droed
- 47 archwilio esgidiau'r claf
- 48 teimlwch gnepynnau'r asgwrn cefn
- 49 asesu plygiad ochrol ac ymlaen yr adran yddfodol (gan ddefnyddio bysedd, nid tâp mesur)
- 50 asesu cylchdroad thorasig â'r claf yn eistedd

ATODIAD 3: PGALS A PREMS

Mae pGALS yn dilyn yr un ymagwedd a GALS ond gydag ychwanegiadau a restrir yn y tabl isod. Ychwanegwyd y rhain am fod GALS oedolion wedi colli annormaleddau arwyddocaol pan gawsant eu profi ar blant oedran ysgol.

Symudiad	Diben
Cerdded ar sodlau ac yna ar flaenau traed	Asesu troed a fferau, yn rhoi gwybodaeth am gydbwysedd a chydysymud
Agor ceg a gosod 3 o fysedd y plentyn ei hun i'w ceg	Asesu agoriad cymal temporomandibwlar a chymesuredd
Estyn am i fyny a chyffwrdd yr awyr	Asesu estyniad llawn yng nghymal y benelin a cylchdroad ar gymalau'r ysgwydd
Edrych ar y nenfwd	Asesu estyniad gyddfol yr asgwrn cefn

Mae pREMS yn dilyn yr un ymagwedd a REMS gydag 'edrych, teimlo, symud' ond gan ychwanegu 'mesur' mewn rhai rhanbarthau (er enghraifft mesur hyd y goes neu gwmpas y morddwyd). Mae'r tabl isod yn nodi awgrymiadau ar gyfer archwiliadau (er enghraifft nerth niwrollegol neu gyhyr) y dylid eu cynnal yn ogystal â'r rhai wedi eu cynnwys yn REMS oedolion.

nodweddion ychwanegol pREMS

Llaw ac arddwrn

- Prawf Tinel (syndrom twnnel carpalaidd)
- Capilarosgopi ewinedd
- Gor-symudedd

Penelin

- Nerth cyhyr
- Nerfau ymylol
- Pylsiau ymylol
- Gor-symudedd
- Entasisau

Ysgwydd

- Nerth cyhyr
- Nerfau ymylol
- Pylsiau ymylol
- Gor-symudedd

Asgwrn cefn

- Prawf sefyll ar 1 goes i estyn yr asgwrn cefn

Clun

- Prawf Gower
- Entasisau
- Nerth cyhyr
- Gor-symudedd

Pen-glin

- Prawf Clarke
- Orlhain y badell
- Ongl clun-droed
- Tyndra llinyn y gar

- Tyndra band iliotibial
- Asesiad coesau ceimion/coesau fel bwa
- Mesur cwmpas y morddwyd
- Nerth cyhyr
- Gor-symudedd
- Datblygiad arferol o gyfliniad coes

Troed a ffêr

- Ongl clun-droed
- Gor-symudedd
- Entasisau
- Nerth cyhyr
- Capilarosgopi ewinedd

Osgo

- Cyfrannau aelod a bongorff
- Amlinell y safn

Gor-symudedd ac anhwylder collagen a etifeddwyd

- Sgôr Beighton
- Gor-symudedd
- Arfer
- Hyblygrwydd y croen
- Sglerâu

Entasisau

- Pen-glin
- Troed a ffêr



Mae dangosiadau fideo o pGALS a pREMS ar gael o Paediatric Musculoskeletal Matters:

pmmonline.org/

LLYFRYDDIAETH

Coady D, Walker D a Kay L, 2004. Regional Examination of the Musculoskeletal System (REMS): a core set of clinical skills for medical students. *Rheumatology*, 43(5), pp.633-639. <https://academic.oup.com/rheumatology/article/43/5/633/1788669>

Accessed: 10/07/2019

Yr Adran Iechyd, 2006 Fframwaith gwasanaethau cyhyrysgerbydol A joint responsibility: doing it differently. https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130124073659/http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4138412.pdf

Accessed: 10/07/2019

Doherty M, Dacre J, Dieppe P a Snaith M, 1992. Sgrîn symudiad GALS *Annals of the Rheumatic Diseases*, 51(10), pp.1165-1169. <https://ard.bmj.com/content/51/10/1165.short>

Accessed: 10/07/2019

Foster HE, Kay LJ, Friswell M, Coady D a Myers A, 2006. Archwilio cyhyrysgerbydol (pGALS) i blant oedran ysgol ar sail sgrin GALS i oedolion. *Arthritis Care & Research: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 55(5), tt.709-716. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/art.22230>

Accessed: 10/07/2019

Foster H, Kay L, May C. a Rapley T, 2011. Pediatric regional examination of the musculoskeletal system: A practice and consensus based approach. *Arthritis care & research*, 63(11), pp.1503-1510. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/acr.20569>

Accessed:10/07/2019

Global Burden of Disease Collaborative Network. *Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results*. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), Seattle, 2018.

Vos T, Abajobir AA, Abate KH, Abbafati C, Abbas KM, Abd-Allah F, Abdulkader RS, Abdulle AM, Abebo TA, Abera SF and Aboyans V, 2017. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016 *The Lancet*, 390(10100), pp.1211-1259. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617321542>

Accessed:10/07/2019

Sefydliad Iechyd y Byd, 2016 *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, 10th revision. <https://icd.who.int/browse10/2016/en>

Accessed: 10/07/2019

ARDYSTIADAU



British Society for Rheumatology

Mae'r canllaw hwn wedi ei ardstio gan Gymdeithas Rheumatoleg Prydain. Mae rheumatoleg yn arbenigedd hwyliog, cyfeillgar a gwerth chweil, gyda chanolbwynt cryf ar waith tîm a chydlynoldeb ar draws yr holl dîm amlddisgyblaethol. Mae rheumatolegwyr yn gweithio'n agos gydag arbenigeddau eraill i ddatrys diagnosisu anodd ac mae ganddynt rôl weithredol mewn ymchwil yn aml; mae gan hyfforddedigion ddigon o gyfleoedd i ymwneud ag addysg, trefn llywodraeth glinigol a rheolaeth.

Mae Cymdeithas Rheumatoleg Prydain yma i chi o ddechrau'ch gyrfa yn yr arbenigedd. Byddant yn eich helpu i symud ymlaen, cydweithredu ac arloesi i ddarparu'r gofal gorau i'ch cleifion drwy ystod eang o gyrsiau, cynadleddau, cymrodoriaethau, bwrsariaethau a gwobrwyon, yn ogystal â rhaglen fentora a darlithoedd a modylau eDdysgu a arolygir gan gymheiriaid.

I ddysgu mwy am sut y gallant eich cefnogi, trowch at www.rheumatology.org.uk/membership.



British Orthopaedic Association

Mae'r canllaw hwn wedi ei ardstio gan Gymdeithas Rheumatoleg Prydain. Mae Cymdeithas Orthopedig Prydain yn cefnogi 5,000 o aelodau ledled y DU ac yn rhyngwladol. Trwy ddwyn ynghyd yr holl bobl sy'n gweithio mewn trawma a llawdriniaeth orthopedig maent yn anelu at ddarparu arweinyddiaeth genedlaethol a chanolbwynt unoli i gefnogi eu haelodau i ddarparu rhagoriaeth mewn gofal cleifion.

Mae bod yn llawfeddyg trawma a llawdriniaeth orthopedig yn yrfa sy'n rhoi boddhad mawr: ychydig feysydd mewn meddygaeth sy'n darparu cyfle i chi drawsnewid bywydau pobl, p'un ai eich bod yn eu rhoi'n ôl yn gyflawn eto yn dilyn trawma difrifol, neu eich bod yn rhoi eu hannibyniaeth yn ôl i rywun drwy leddfu poen cymal arthritig. Mae gyrfa mewn trawma ac orthopedeg yn cyfuno gwybodaeth ddamcaniaethol gyda sgiliau ymarferol, ond hefyd yn cynnwys rhyngwyneb gyda thechnoleg, diwydiant a thîm amlddisgyblaethol annhebyg i unrhyw arbenigedd arall.

I ganfod mwy ynghylch sut y medrant eich cefnogi chi, trowch at www.boa.ac.uk

MAE'R CANLLAW HWN A'R FIDEOS HEBRYNGOL WEDI DOGFENNU SGILIAU CRAIDD ARCHWILIAD CYHYRYSGERBYDOL A NODI HANES.

Fodd bynnag, ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd dysgu clinigol dan arweiniad a datblygiad sgiliau rhesymu clinigol. Drwy ymarfer clinigol bywyd go iawn yn unig y gellir cyflawni cymhwyster a hyder mewn archwiliad cyhyrsgerbydol clinigol.

Rydym yn gobeithio bydd y canllaw hwn yn werthfawr i chi ar gyfer cyfeirio ato ac wrth adolygu, ond mae Versus Arthritis wrth eu bodd bob amser i dderbyn adborth ar: professionalengagement@versusarthritis.org





A large, vertically-oriented grey rectangle containing approximately 30 horizontal lines, serving as a template for a list or document.





Horizontal lines for writing on a notepad background.



A large grey rectangular area containing horizontal lines for writing, starting from the top-left corner below the icon and extending to the bottom-right corner.

I CHI...

- Ymunwch â'n rhwydwaith proffesiynol a dewch yn rhan o gymuned gynyddol sy'n gweithio gyda'i gilydd i newid wyneb gofal MSK. Fe'ch cadwn mewn cysylltiad â'r datblygiadau diweddaraf mewn gofal iechyd a gofal MSK, byddwch yn derbyn bwletinâu yn cynnwys awgrymiadau ymarferol, a chyfleoedd datblygu yn ogystal â gwybodaeth ddiweddaraf Versus Arthritis i gleifion.
- Os ydych yn chwilio am gyfle i gael ychydig o hyfforddiant ymarferol mewn MSK gwiriwch ein Sgiliau Craidd mewn Gofal Cyhyrsgerbydol. Mae Sgiliau Craidd wedi ei gynllunio i'ch helpu i deimlo'n hyderus a gwybodus wrth drin cleifion â chyflyrau MSK. Mae mynediad i'n e-ddysgu am ddim, a gallwch adeiladu ar hyn gyda dysgu ymarferol yn un o'n gweithdai ymarferol a gynhelir ar draws y DU.
- Drwy ein rhaglen cefnogwyr MSK rydym yn anelu at greu arweinwyr newid sydd wedi ymrwymo i yrru gwelliannau mewn gofal MSK. Cadwch lygad ar ein gwefan am ddyddiadau ar gyfer ceisiadau'r garfan nesaf.

I ddysgu mwy trowch at

www.versusarthritis.org/about-arthritis/healthcare-professionals/

I'CH CLEIFION

- Archebwch neu lawr lwythwch daflenni gwybodaeth cleifion yn rhad ac am ddim
- Anogwch eich cleifion i alw llinell gymorth am ddim Versus Arthritis
- Cyfeiriwch at ein cymhorthydd arthritis rhithiol, offer 24/7 sy'n darparu mynediad cyflym, hawdd i wybodaeth
- Chwiliwch drwy ein cymuned ar-lein a fydd yn eich cysylltu â phobl go iawn sy'n rhannu'r un profiadau beunyddiol
- Cysylltwch â grwpiau lleol a chanfod beth sy'n digwydd lle mae eich cleifion chi

Dysgwch fwy ar

www.versusarthritis.org/get-help/

**GWEITHWYR IECHYD
PROFFESIYNOL
VERSUS
ARTHRITIS**

