



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf
University Health Board

Fertigo Lleoliadol Parocsysmaidd Diniwed (BPPV)

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu ar gyfer pobl sy'n aros am asesiad cydbwysedd gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Dydy'r cyngor yn y llyfryn hwn ddim yn disodli eich apwyntiad cydbwysedd, ond fe all wneud i chi deimlo'n well ynghynt.

Math o fertigo yw BPPV y gellir ei drin yn ddiogel gartref gyda'r cyngor a'r cymorth cywir. Mae'r triniaethau'n gwbl ddiniwed os nad oes BPPV gyda chi.

Os dydych chi ddim ar y rhestr aros am asesiad cydbwysedd ac rydych chi'n profi symptomau fertigo, ewch i weld eich Meddyg Teulu.

Os ydych chi ar y rhestr aros a bod cwestiynau gyda chi am y wybodaeth yn y llyfryn hwn, cysylltwch â'r tîm Awdioleg ar 01433 433 283.

Beth yw BPPV?

(Mae BPPV yn golygu Benign Paroxysmal Positional Vertigo, neu Fertigo Lleoliadol Parocsysmaidd Diniwed yn y Gymraeg).

Anhwylder cydbwysedd cyffredin y tu fewn i'r glust yw hwn. Fel arfer, mae'n achosi cyfnodau byr, dwys o bendro pan fyddwch chi'n symud eich pen i safleoedd penodol. Gan amlaf, bydd hyn yn digwydd pan fyddwch chi'n gorwedd, yn plygu i roi eich esgidiau amdanoch chi, wrth rowlio yn y gwely neu wrth edrych i fyny.

Gyda rhai pobl, dydy'r pendro ddim mor amlwg. Er enghraifft, os oes gan rywun broblem gyda'i wddf sy'n ei rwystro rhag edrych i fyny ac i lawr, mae'n bosibl na fyddai fyth mewn sefyllfa sy'n gwneud iddo deimlo'n chwil.

Gall BPPV wneud i chi deimlo fel pe baech chi'n cael eich tynnu i'r ochr wrth gerdded, neu eich bod yn simsan ar eich traed wrth symud o gwmpas.

Mae BPPV yn cael ei achosi gan grisialau yn yr hylif y tu fewn i'r glust. Mae'r crisialau'n torri'n rhydd o ran wahanol o'r glust fewnol. Gall hyn ddigwydd yn dilyn ergyd i'r pen, haint yn y glust, neu heb unrhyw achos amlwg. Mae'r crisialau'n achosi i'ch clust(iau) ymateb i symudiadau'r pen neu ddisgyrchiant mewn ffordd annormal.

Sut mae'n cael ei drin?

Mae BPPV yn cael ei drin wrth ddilyn ymarferion sy'n symud y crisialau yn ôl i ran gywir o'r glust. O dro i dro bydd BPPV yn diflannu'n gyfan gwbl, (rydyn ni'n credu bod y crisialau'n toddi neu'n mynd yn sownd eto) ac weithiau fe ddaw yn ôl. Ar ôl i chi ddysgu sut i'w drin, bydd dim angen i chi boeni amdano'n dychwelyd.

Enw'r driniaeth fwyaf poblogaidd yw Symudiad Epley. Bydd y llyfryn hwn yn rhoi gwybod i chi sut y gallwch wneud hyn gartref, a hynny'n ddiogel. Mae'r math hwn o driniaeth yn llwyddiannus i'r rhan fwyaf o bobl.

Os dydy'r Symudiad Epley ddim yn llwyddiannus, neu os ydych chi'n cael trafferth, yna byddwn yn argymhell ymarferion eraill.

Cam 1: Ydw i'n ddigon iach?

Bydd pobl sydd ag iechyd a symudedd da yn gallu cwblhau'r ymarferion yn y llyfryn hwn.

Chi sy'n gyfrifol am eich diogelwch wrth i chi gwblhau'r prawf a'r ymarferion gartref.

PEIDIWCH Â RHOI CYNNIG AR Y PRAWF NEU'R YMARFERION OS:

.Oes anafiadau i'r cefn neu'r gwddf gyda chi neu rydych mewn poen ddifrifol.

- Rydych chi wedi cael cyngor i gymryd gofal wrth symud (e.e. oherwydd problemau gyda'ch ysgwydd neu hernia).
- Mae angen i chi weld meddyg ynglŷn â phroblem ar y galon, llewygu neu ffitiau.
- Dydych chi ddim yn gallu gwneud y symudiadau hyn am unrhyw reswm arall.

BYDDWCH YN OFALUS - RHOWCH GYNNIG AR YR YMARFERION HYN DIM OND OS BYDD RHYWUN GYDA CHI YN EICH HELPU OS:

- Oes poen cefn neu boen gwddf gyda chi.
- Rydych chi wedi cael problemau gyda'r galon neu ffitiau yn y gorffennol.
Rydych chi'n llewygu'n rhwydd neu os oes problemau anadlu gyda chi.
- Rydych chi'n gweld y symudiadau'n anodd.

- Rydych chi'n poeni bydd y symudiadau'n gwneud i chi deimlo'n dost neu y byddwch yn chwydu.

Os oes unrhyw amheuaeth gyda chi, ffoniwch yr Awdiolegydd am gyngor.

Cam 2: Ai BPPV yw hyn?

Os yw'r symptomau'n ymwneud â BPPV yn gyfarwydd, mae'n bosibl bod BPPV gyda chi.

I brofi am BPPV, byddwn ni'n ceisio canfod a yw hynny'n sbarduno symptomau os ydych chi'n symud eich pen yn gyflym. Byddwch yn barod i deimlo'n benysgafn am gyfnod byr yn ystod y prawf.

I brofi am BPPV ar yr ochr **chwith**:

- Eisteddwch ar wely gyda digon o le y tu cefn i chi i orwedd yn ddiogel.

Trowch eich pen 45° i'r**chwith**.

- Wrth gadw eich pen i fyny, rhowch eich pen yn ôl gymaint ag y gallwch heb fod hynny'n brifo.
- Gorweddwch, gan gadw eich pen wedi'i droi.
- Arhoswch 30 eiliad, yna eisteddwch i fyny'n ofalus.



I brofi am BPPV ar yr ochr **dde**:

- Eisteddwch ar wely gyda digon o le y tu cefn i chi i orwedd yn ddiogel.

Trowch eich pen 45° i'r**dde**.

- Wrth gadw eich pen i fyny, rhowch eich pen yn ôl gymaint ag y gallwch heb fod hynny'n brifo.
- Gorweddwch, gan gadw eich pen wedi'i droi.
- Arhoswch 30 eiliad, yna eisteddwch i fyny'n ofalus.

Os oes BPPV gyda chi, bydd y prawf yn gwneud i chi deimlo'n chwil. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo fel bod rhywbeth yn symud ac efallai bydd yr ystafell yn ymddangos yn aneglur neu'n dechrau siglo. Os oes rhywun gyda chi, mae'n bosibl y bydd yn sylwi ar eich llygaid yn troi.

Dylech chi wybod bellach os oes BPPV gyda chi ar yr ochr dde, ar yr ochr chwith, ar y ddwy ochr neu ddim un.

Os ydych chi'n credu bod BPPV gyda chi, dylech barhau i gam 3.

Triniwch yr ochr a deimlodd waethaf yn ystod y prawf. Os hoffech siarad ag Awdiolegydd, rhowch wybod i ni.

Os nad oes BPPV gyda chi, does dim angen i chi barhau i gam 3.

Cam 3: Triniaeth ar gyfer BPPV

Os gallwch chi, gwyliwch ychydig o fideos sy'n egluro sut i drin BPPV:

1 - Meddyg yn cwblhau Symudiad Epley gyda chlaf sy'n teimlo'n chwil. Mae hwn yn fideo clir a hawdd ei ddeall. Bydd y ddolen isod yn eich arwain i dudalen ble y gallwch chi ddewis i wyllo fideos Symudiad Epley ar gyfer yr ochr chwith neu'r ochr dde.

<https://houseinstitute.com/ear-clinic/ear-clinic-services/vestibular/bppv/>

2 - 'Symudiad Epley ar gyfer Fertigo Gartref'. Fideo bywiog ar Youtube gyda dau ffisiotherapydd - maen nhw'n rhannu llawer o gyngor da.

<https://www.youtube.com/watch?v=plEEJqSLeZM>

Isod fe welwch gyfarwyddiadau Symudiad Epley ar gyfer yr ochr dde a'r ochr chwith. Dilynwch y rhain.

Rwy'n awgrymu eich bod yn dilyn triniaeth **unwaith bob dau i dri diwrnod** nes nad yw gorwedd yn ôl yn gwneud i chi deimlo'n chwil. Os ydych chi'n credu bod BPPV ar ddwy ochr gyda chi, triniwch un ochr ar un diwrnod a'r ochr arall ar ddiwrnod gwanhaol.

Cam 4: Yn dilyn y driniaeth

Am **hanner awr ar ôl y driniaeth**, ceisiwch adael i bethau dawelu y tu fewn i'r glust:

- Peidiwch â gorwedd
- Dylech chi osgoi plygu ymlaen ac edrych i fyny

Cadwch mewn cof bod cyfnod byr a sydyn o golli eich cydbwysedd yn eithaf cyffredin

Ar ôl hanner awr, gallwch chi symud yn ôl yr arfer.

Symudiad Epley ar gyfer BPPV Ochr Chwith:

Wrth eistedd yn gyfforddus yng nghanol eich gwely, trowch eich pen 45° i'r chwith (1).

Wrth gadw eich pen ar ongl o 45° i'r chwith, gorweddwch fel bod eich pen yn hongian oddi ar ochr y gwely. Gall gofyn i rywun gynnal eich pen fod yn ddefnyddiol. Fel arall, gallwch chi orffwys eich ysgwyddau ar glustog (fel yn y diagram isod).

Gall hyn achosi ychydig o bendro/fertigo. Arhoswch yn y safle hon am 60 eiliad o leiaf, neu hyd nes bod y pendro wedi stopio, pa bynnag un sydd hiraf.

Ar ôl gogwyddo eich pen yn ôl a'i gadw yn y safle honno, trowch eich pen i'r ochr dde (3), fel eich bod yn wynebu'r ochr dde ar ongl o 45°. Arhoswch yn y safle hon am 30 eiliad neu hyd nes bod y pendro wedi stopio, pa bynnag un sydd hiraf.

Gan gadw eich pen yn yr un safle, rholiwch eich corff cyfan ar eich ochr dde heb godi eich pen, fel bod eich llygaid bellach yn wynebu'r llawr (4).

Arhoswch yn y safle hon am 60 eiliad neu hyd nes bod y pendro wedi stopio,



pa bynnag un sydd hiraf.

Gan gadw eich pen ar eich ysgwydd dde, codwch ar eich eistedd yn araf (5).
Sythwch eich pen, a cheisiwch aros ar eich eistedd am yr ugain munud nesaf.

Cymerwch eich amser wrth i chi sefyll, er mwyn gwneud yn siŵr fod y pendro wedi stopio.

Symudiad Epley ar gyfer BPPV Ochr Dde:

Wrth eistedd yn gyfforddus yng nghanol eich gwely, trowch eich pen 45° i'r dde (1).

Wrth gadw eich pen ar ongl o 45° i'r dde, gorweddwch fel bod eich pen yn hongian oddi ar ochr y gwely (2). Gall gofyn i rywun gynnal eich pen fod yn ddefnyddiol. Fel arall, gallwch chi orffwys eich ysgwyddau ar glustog (fel yn y diagram isod).

Gall hyn achosi ychydig o bendro/fertigo. Arhoswch yn y safle hon am 60 eiliad o leiaf, neu hyd nes bod y pendro wedi stopio, pa bynnag un sydd hiraf.

Ar ôl gogwyddo eich pen yn ôl, trowch eich pen i'r ochr chwith (3), fel eich bod yn wynebu'r ochr dde ar ongl o 45°. Arhoswch yn y safle hon am 30 eiliad neu hyd nes bod y pendro wedi stopio, pa bynnag un sydd hiraf.

Gan gadw eich pen yn yr un safle, rholiwch eich corff cyfan ar eich ochr chwith heb godi eich pen, fel bod eich llygaid bellach yn wynebu'r llawr (4). Arhoswch yn y safle hon am 60 eiliad neu hyd nes bod y pendro wedi stopio, pa bynnag un sydd hiraf.



Gan gadw eich pen ar eich ysgwydd chwith, codwch ar eich eistedd yn araf (5). Sythwch eich pen, a cheisiwch aros ar eich eistedd am yr ugain munud nesaf.

Cymerwch eich amser wrth i chi sefyll, er mwyn gwneud yn siŵr fod y pendro wedi stopio.