MS Trust

Rheoli sbastigedd a sbasmau

— Canllaw i bobl ag MS



Sut y gallwn ni helpu



Cyhoeddiadau

Archebwch gopïau papur neu ddigidol am ddim
mstrust.org.uk/shop
neu **01462 476700**



Llinell gymorth

Wrthi'n eich helpu i ganfod y wybodaeth mae arnoch ei angen am MS

0800 032 3839
helpline@mstrust.org.uk



Gwefan

Darllenwch ragor am MS ar **mstrust.org.uk**



e-lythyr newyddion

Dysgwch y newyddion diweddaraf am MS
mstrust.org.uk/in-touch

Am ragor o wybodaeth a chymorth ynghylch MS ewch at **mstrust.org.uk/information-support**

Cynnwys

	Cyflwyniad	4
1.	Beth sy'n achosi sbastigedd a sbasmau mewn MS?	6
2.	Beth alla i wneud drosof fy hun, os oes gen i sbastigedd neu sbasmau?	8
3.	Sut mae spastigedd a sbasmau yn cael eu trin?	11
4.	Beth all wneud sbasmau cyhyrol a sbastigedd yn waeth?	16
5.	Dyddiadur stiffrwydd a sbasmau	27

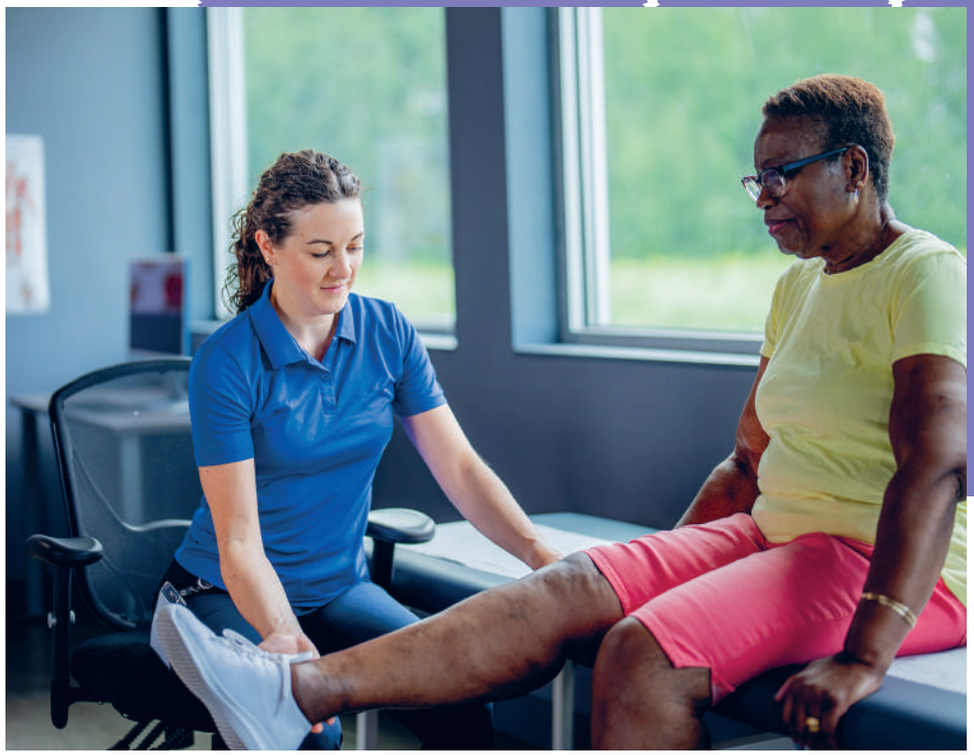
Cyflwyniad

Rheoli sbastigedd a sbasmau

Effeithir ar hyd at 9 o bob 10 o bobl ag MS gan sbasmau cyhyrol neu sbastigedd rywbryd yn eu bywyd. Symptomau achlysurol yn unig gaiff y rhan fwyaf. Fodd bynnag, dywed 1 o bob 5 o bobl bod sbastigedd a sbasmau yn aml yn effeithio ar eu gweithgareddau a mae 1 o bob 8 yn disgrifio eu symptomau fel rhai difrifol.

Os oes gennych chi gyhyrau sy'n teimlo'n anystwyth, yn drwm neu'n anodd eu symud, neu os bydd eich cyhyrau'n tynhau yn sydyn neu yn boenus, yna bydd y llyfr hwn yn esbonio pam fod hyn yn digwydd. Mae'r llyfr hwn hefyd yn edrych i weld sut y gallwch chi reoli'r symptomau MS hyn eich hun a gyda chymorth eich tîm iechyd proffesiynol.

Mae Tîm ein Llinell Gymorth yma i chi pan fydd pethau'n anodd. Gallant roi gwybodaeth i chi neu eich cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth. Gallwch eu ffonio ar **0800 032 3839** neu ebostio **helpline@mstrust.org.uk**.



Yn aml, caiff sbasmau cyhyrol a sbastigedd eu sbarduno neu eu gwaethygu gan ffactorau eraill, megis haint neu newid yn y drefn arferol. Drwy weithio drwy'r holiadur a'r dyddiadur sbastigedd yn y llyfr hwn, gallwch adnabod y ffactorau sbarduno sy'n bersonol i chi. Gallwch chi a'ch tîm iechyd wedyn weithio gyda'ch gilydd i leihau'r effaith gaiff sbastigedd a sbasmau ar eich bywyd.

> "Roedd y sbasmau yn fy nghoes arfer fy neffro i a fy mhartner, roedden nhw mor ffyrnig. Mae cael triniaeth wedi gwneud gwahaniaeth enfawr."

1. Beth sy'n achosi sbastigedd a sbasmau mewn MS?

Spastigedd yw pan fydd eich cyhyrau'n teimlo'n anystwyth, yn drwm ac yn anodd eu symud. Pan fod sbastigeddidd yn ddifrifol, gall fod yn anodd iawn plygu neu symud yr aelod hwnnw o gwbl. Gall eich breichiau neu'ch coesau fod yn anystwyth ac yn anodd i chi neu rywun arall eu symud.

Efallai y cewch sbastigedd yn eich gwddf neu'ch torso hefyd. Gallai'r rhain wneud i chi droi neu blygu'ch asgwrn cefn, neu wneud i'r fan o gwmpas eich asennau deimlo'n dynn neu'n boenus.

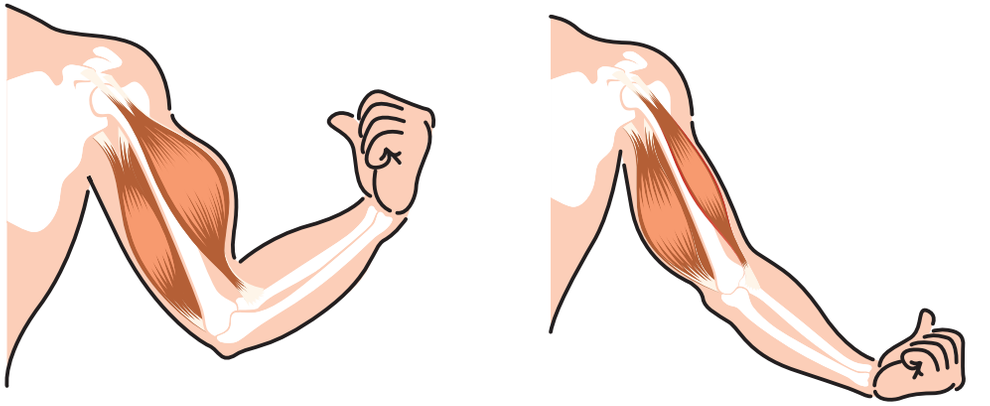
Mae sbasm yn digwydd pan fod cyhyr yn anystwytho neu'n tynhau yn sydyn. Gall effeithio ar unrhyw gyhyr yn eich corff, ond yn fwyaf cyffredin ar yr aelodau neu'r torso. Gall sbasmau achosi i'ch aelodau gicio allan, i'ch coesau lynu at ei gilydd neu blycio tuag at eich corff.



> "Rydw i wastad yn ansefydlog yn y boreau, nes i mi gael cyfle i ymestyn fy nghoesau stiff."

Gall spastigedd a sbasmau amrywio o fod yn ysgafn i ddifrifol, ac amrywio hefyd dros amser. Gallant fod yn boenus, effeithio ar eich symudiad, ac achosi i chi gwympo.

Achosir spastigedd a sbasmau gan gynnydd yn ffurfiant y cyhyr hwnnw neu dyndra ynddo. Fel arfer, mae eich ymennydd yn cydgordio symud llyfn yn eich breichiau a'ch coesau drwy dynhau a llacio cyhyrau fesul dau.



Er enghraifft, yn y fraich, rhaid i'r cyhyryn deuben ('biceps') lacio a'r cyhyryn triphen ('triceps') dynhau, er mwyn sythu'r fraich.

Os caiff y llwybrau nerfol rhwng yr ymennydd a'r cyhyrau eu difrodi gan MS, gallai eich cyhyr aros yn fyr ac yn dynn yn lle llacio, neu dynhau'n afreolus. Yn enghraifft y fraich, gallai hyn olygu bod y cyhyryn deuben yn aros yn dynn ac yn atal y cyhyryn triphen rhag sythu eich braich.

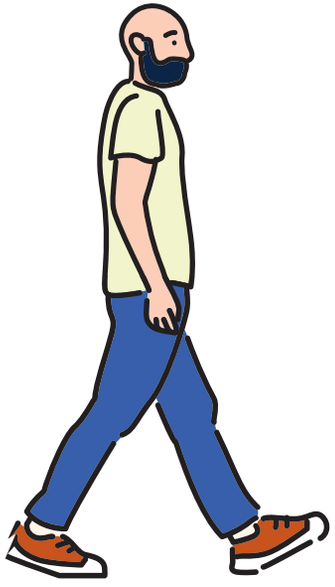
2. Beth alla i wneud drosof fy hun, os oes gen i sbastigedd neu sbasmau?

Os cewch fan broblemau neu rai achlysurol gyda sbastigedd neu sbasmau, gallwch chi roi cynnig ar y syniadau canlynol eich hun.

Symud ac ymestyn

Mae'n bwysig cadw'ch cyhyrau, eich gewynnau a'ch cymalau mor ystwyth ag sydd modd. Gallwch wneud hyn drwy ymestyn, symud neu dylino'n rheolaidd.

Os na allwch chi symud eich aelodau eich hun, yna gall symud goddefol, lle caiff eich aelodau eu symud gan eich gofalwr, ffisiotherapydd neu beiriant ymarfer wedi'i awtomeiddio, fod o gymorth.



Holwch ffisiotherapydd i gael cyngor am y ffordd orau i gadw'n ystwyth. Byddant yn gallu eich dysgu i wneud ymarferion ymestyn penodol i chi eu cynnwys fel rhan o'ch trefn ddyddiol, neu awgrymu dosbarthiadau ymarfer corff, fel ioga neu Pilates, y gallech ymuno â nhw. Y nod fyddai archwilio'n araf i holl ystod y symudiadau a rhyddhau tyndra yn y cyhyrau yn eich corff cyfan.

Am fwy o adnoddau am ymarfer corff mewn MS, ewch at www.mstrust.org.uk/exercise.



Ymddaliad

Gall ymddaliad gwael arwain at boen yn y cyhyrau a'r cymalau, a gall hefyd waethygu sbastigedd a sbasmau. Ceisiwch gynnal ymddaliad da, os yw'n sefyll, yn eistedd neu'n gorwedd, gan osgoi straen neu dyndra lle bod modd.

Gall ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol eich cynghori ar ymddaliad, a'ch helpu i ddod o hyd i seddi wedi'u haddasu a chymhorthion i wella'ch ymddaliad wrth gysgu, yn y gwaith neu wrth ymlacio.

Am fwy o adnoddau ar ystum mewn MS, ewch at www.mstrust.org.uk/posture.

Adnabod y ffactorau sy'n sbarduno yn eich achos chi

Mae llawer o bobl â sbastigedd neu sbasmau yn canfod eu bod yn gwaethygu mewn ymateb i ffactorau penodol. Gallai'r rhain gynnwys dillad tynn, doluriau gwasgu, haint neu dymheredd eithafol. Os gallwch ddysgu beth sy'n dueddol o achosi sbasm, neu waethygu sbastigedd, yna efallai y byddwch yn gallu osgoi eich sbardunau.

Mae Pennod 4 o'r llyfr hwn yn disgrifio ffactorau sbarduno cyffredin mewn MS, ac yn esbonio sut i adnabod eich sbardunau personol.

Pryd ddylwn i siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol?

Gall spastigedd a sbasmau fod yn boenus ac ymyrryd â'ch bywyd bob dydd. Does dim angen oedi cyn ymgynghori â gweithiwr iechyd proffesiynol, na brwydro ar eich pen eich hun gyda sbastigedd neu sbasmau. Mae angen i'ch tîm iechyd MS wybod am yr heriau rydych chi'n eu hwynebu, a difrifoldeb eich symptomau rheolaidd, er mwyn deall pa mor dda y caiff eich MS ei reoli.

Os na chaiff sbastigedd ei drin, gall y cyhyr yr effeithir arno fynd yn dynn ac yn fyr am byth. Byrhau parhaol yw'r enw am hyn, a gall achosi poen a symudedd gwael. Efallai y bydd angen llawdriniaeth i ryddhau'r byrhau.

Fodd bynnag, ar ôl siarad â'ch tîm iechyd, mater i chi yw penderfynu os ydych am gael triniaeth neu peidio. Bydd eich tîm iechyd yn gweithio gyda chi i benderfynu beth i'w wneud nesaf ac i greu cynllun triniaeth. Gallai hyn gynnwys defnyddio cyffuriau (a ddisgrifir ym Mhennod 3), ffisiotherapi neu opsiynau eraill. Mae cyfuniad o driniaethau yn aml yn briodol.

3. Sut mae sbastigedd a sbasmau yn cael eu trin?

Nod y gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n trin sbastigedd a sbasmau yw lleihau'r anystwythder yn eich cyhyrau, heb eu gwanhau. Os byddwch yn cael gwared ar yr holl sbastigedd o aelod, efallai y bydd y cyhyrau'n rhy wan i weithio'n iawn. Er enghraifft, os oes gennych sbastigedd yn eich coes, gall y stiffrwydd helpu i'w chadw'n ddigon anhyblyg i'ch helpu i gerdded. Os caiff yr holl stiffrwydd ei dynnu, efallai y bydd y cyhyrau'n rhy wan i'ch dal chi i fyny neu i'ch galluogi i symud o un man i'r llall.

Triniaethau Cyffuriau

Mae sawl meddyginiaeth ar gyfer sbastigedd.

Baclofen

Pregabalîn

Clonazepam

Tizanidin

Gabapentin

Dantrolen

Diazeprom

Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth am y cyffuriau hyn yn **www.mstrust.org.uk/a-z**

Mae canllawiau clinigol yn awgrymu mai'r opsiynau cyntaf i roi cynnig arnynt fyddai baclofen neu gabapentin, neu gyfuniad o'r ddau. Fel arfer, mae triniaeth yn dechrau gyda dos isel ac yn cynyddu'n raddol nes cyrraedd lefel sy'n eich helpu orau.

Daw pob meddyginiaeth â risg o sgil-effeithiau. O ran meddyginiaeth sbastigedd, gall yr effeithiau andwyol gynnwys mwy o flinder, pendro neu wendid yn y cyhyrau. Efallai y bydd angen i chi archwilio gyda'ch tîm i weld pa gyffur a threfn dosio sy'n gweithio orau i chi.

Awgrym

Gall yr amser o'r dydd y cymerwch eich meddyginiaeth wneud gwahaniaeth mawr. Er enghraifft, os ydych chi'n cael trafferth i godi, ymolchi a gwisgo, gallai cymryd eich meddyginiaeth 10–20 munud cyn i chi godi o'r gwely wneud eich trefn foreol yn llai trafferthus. Os oes arnoch angen rhywfaint o stiffrwydd yn eich coesau i'ch helpu i godi o'r gwely yn ddiogel, efallai y byddai'n well gennych gael eich triniaeth wedi i chi godi.

Fel arall, os ydych yn cael trafferth gyda sbasmau yn y nos, yna gallai cymryd eich meddyginiaeth gyda'r nos wella eich cwsg. Gall y sgîl-effeithiau ddiflannu erbyn y bore fel na fyddwch yn sylwi arnyn nhw.





Triniaethau sy'n seiliedig ar ganabis

Mae Sativex yn chwistrell ceg sy'n seiliedig ar ganabis a drwyddedwyd i drin sbastigedd MS. Gellir ei ragnodi gan feddyg arbenigol yn unrhyw le yn y DU. Mewn rhai ardaloedd, efallai y bydd yn fwy anodd i chi gael mynediad ato, os nad yw'r gwasanaethau rhagnodi'n barod eto. Os na welwch unrhyw welliant o fewn 4 wythnos, bydd y driniaeth yn cael ei hatal, gan mai dim ond tua hanner y bobl sy'n ymateb i Sativex.

Gellir gwerthu olewau canabis sy'n cynnwys y canabinoid CBD sy'n gyfreithlon yn y DU, ar yr amod nad ydynt yn gwneud unrhyw honiadau eu bod o les meddygol. Ychydig o dreialon clinigol sydd wedi bod mewn MS, er bod hanesion yn awgrymu bod rhai pobl ag MS yn gweld bod olewau CBD yn llesol i'w sbastigedd neu sbasmau.



Tocsin botwlinwm

Os yw sbastigedd yn effeithio ar ran yn unig o'ch corff, gall tocsin botwlinwm fod o gymorth. Chwistrellir tocsin botwlinwm i gyhyrau penodol ac mae'n eu gwanhau dros dro am tua tri mis. Yn ystod y cyfnod hwn, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich cynghori ar sblintio, symud ac ymarferion ymestyn y gallwch eu gwneud i leihau effeithiau sbastigedd yn y tymor hirach.

Baclofen intrathecal

Mae therapi baclofen intrathecal yn golygu cael llawdriniaeth i osod pwmp bach yn eich abdomen. Mae'r pwmp yn cyflwyno baclofen drwy diwb main (a elwir yn gathetr) i'r gofod hylif o amgylch madruddyn y cefn (a elwir yn ofod intrathecal). Mae'r pwmp yn defnyddio dosau llawer llai o faclofen na phan fyddwch chi'n ei gymryd fel tabledi, ac felly mae'n achosi llai o sgîl-effeithiau.

Ffenol

Fel arfer, dim ond os oes gennych sbastigedd difrifol nad yw wedi ymateb i driniaethau eraill y defnyddir triniaeth â ffenol. Rhoddir ffenol drwy bigiad i'r gofod o amgylch madruddyn y cefn. Mae hon yn driniaeth ddinistriol na ellir ei gwrthdroi, ac sy'n atal negeseuon nerfol yn barhaol. Gall triniaeth ffenol leihau llawer ar spastigedd yn eich coesau'n fawr heb orfod wynebu risgiau llawdriniaeth. Fodd bynnag, gall triniaeth ffenol hefyd leihau eich gallu i symud eich coesau, teimlad yn eich croen, effeithio ar weithredu rhywiol a newid y ffordd mae eich pledren a'ch coluddyn yn gweithio.

Os yw'ch meddyg yn ystyried triniaeth â ffenol, byddwch eisoes yn ymwybodol o'r symptomau hyn ac efallai bod gennych gathetr wrethrol neu uwch-bwbis, rhaglen rheoli croen i osgoi doluriau gwasgu, neu efallai eich bod yn defnyddio tawddgyffuriau'n rheolaidd.

Llawdriniaeth

Anaml y perfformir llawdriniaeth i leihau sbastigedd. Os yw eich cyhyrau wedi byrhau, efallai y bydd eich niwrolegydd yn argymell llawdriniaeth unwaith i'r sbastigedd gael ei drin yn effeithiol â meddyginiaeth trwy'r geg neu faclofen intrathecal.



> "Mae fy mhwmp baclofen wedi bod yn fendith. Rydw i'n teimlo mwy o ryddhad a phrin dwi'n sylwi ar unrhyw sgîl-effeithiau."

4. Beth all wneud sbasmau cyhyrol a sbastigedd yn waeth?

Gall ffactorau sbarduno wneud stiffrwydd a sbasmau yn waeth o lawer. Os caiff y ffactor sbardun ei reoli'n briodol, yna bydd eich symptomau o stiffrwydd a sbasmau yn lleddfu heb fod angen unrhyw feddyginiaeth.

> "Mae fy mhartner yn canfod bod sbasmau yn ei goes yn dechrau wrth iddo fynd yn fwy blinedig drwy gydol y dydd. Mae'n rhaid iddo orffwys!"

Os na chaiff y ffactor sbarduno ei reoli'n briodol, gall hyn wneud eich symptomau yn waeth, peri newidiadau diangen yn eich meddyginiaeth neu broblemau eilaidd fel byrhau parhaol.

Gwnewch i ffwrdd â'r ffactor sbarduno

↓

Llai o sbastigedd a llai o sbasmau

↓

Llai o feddyginiaeth

↓

Llai o sgîl-effeithiau



Sut mae gwybod beth yw fy ffactor sbarduno?

Mae'r tudalennau canlynol yn cyflwyno rhestr o ffactorau sbarduno hysbys ar gyfer sbastigedd neu sbasmau. Os yw eich sbastigedd neu sbasmau wedi gwaethygu, darllenwch drwy'r rhestr i weld os yw unrhyw rai o'r ffactorau hyn wedi newid yn ddiweddar.

Lle rydych wedi sylwi ar newid yn eich gweithrediad neu drefn arferol, ticiwch y blwch perthnasol. Mae lle ar waelod pob adran lle gallwch chi wneud nodiadau am y manylion, naill ai er gwybodaeth i chi eich hun neu i'w drafod gyda'ch tîm iechyd.

Awgrym

Os ydych chi'n cael anhawster adnabod eich ffactorau sbarduno, yna efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi lenwi'r dyddiadur stiffrwydd a sbasmau ym Mhennod 5 i ddechrau.

Problemau'r bledren

Mae haint y llwybr wrinol (UTI) yn un o achosion mwyaf cyffredin sbasmau/stiffrwydd sy'n gwaethygu, a gall fod angen triniaeth wrthfiotig. Unwaith y bydd yr UTI wedi'i drin, dylech weld gwelliant yn eich sbastigedd neu sbasmau, os yw hyn yn ffactor sbarduno i chi.

Os ydych wedi bod yn mynd i'r toiled yn fwy aml na'r arfer, yn cael poen wrth basio wrin neu'n sylwi ar arogl annymunol o'ch wrin, efallai bod gennych haint ar y llwybr wrinol. Fodd bynnag, mae'n bosibl cael haint heb unrhyw symptomau.

Mae hi bob amser yn werth mynd â sampl o wrin at eich nyrs MS neu'ch meddygfa i gael ei brofi os yw eich sbastigedd neu sbasmau wedi gwaethygu.



Os oes gennych chi gathetr a'ch bod yn sylwi ar unrhyw newid yn lliw neu arogl eich wrin, ewch â sampl o'ch wrin at eich meddyg teulu i'w brofi. Os yw'ch cathetr yn achosi poen neu os yw'n rhwystro, cysylltwch â'ch nyrs ardal neu'ch nyrs anymatal.

Gall mynd i'r toiled i basio wrin ond bod angen mynd yn ôl eto yn fuan wedyn, neu anhawster wrth ddechrau llif yr wrin, olygu nad yw eich pledren yn gwacáu'n iawn. Gall hyn wneud eich pledren yn llidus, a chynyddu eich risg o gael haint.

Gall poen yn rhan isaf yr abdomen neu haint y llwybr wrinol (UTI) sy'n digwydd dro ar ôl tro fod yn arwydd o broblemau gyda'ch pledren neu'ch arennau, ac efallai y bydd angen ymchwiliad pellach. Dylech weld eich meddyg teulu i gael asesiad pellach, a gallent eich cyfeirio at wasanaeth anymatal arbenigol os bydd angen.

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth o'r rhestr hon yn ddiweddar?

- ☐ Ymweliadau amlach â'r toiled
- ☐ Poen wrth wneud dŵr
- ☐ Arogl annymunol o wrin
- ☐ Newid yn lliw'r wrin
- ☐ Cathetr poenus
- ☐ Cathetr wedi'i rwystro
- ☐ Anawster dechrau llif yr wrin
- ☐ Angen mynd eto ar ôl pasio wrin
- ☐ Poen yn rhan isaf yr abdomen
- ☐ Heintiau'r llwybr wrinol yn digwydd dro ar ôl tro

Problemau gyda'r coluddyn

Mae newid yn nhrefn arferol eich coluddyn yn achos cyffredin arall o sbasmau neu stiffrwydd sy'n gwaethygu. Os ydych chi'n ei chael yn fwy anodd symud eich coluddyn, yn gwneud hynny'n llai aml na'r arfer, neu os yw'ch carthion yn galed ac yn anodd eu pasio, gall hyn fod yn arwydd eich bod yn rhwym.

Gall rhwymedd gydag ysbeidiau o ddolur rhydd awgrymu eich bod yn hynod o rhwym a bod eich coluddyn yn llawn, a elwir yn goluddyn cywasgedig. Efallai y bydd angen sylw brys i hyn a dylech weld eich meddyg teulu i reoli'r peth ymhellach.

Gall unrhyw broblem arall ar y coluddyn, megis poen yn y bol neu syndrom coluddyn llidus, hefyd effeithio ar eich stiffrwydd a'ch sbasmau. Gall eich meddyg teulu eich helpu gyda thriniaeth briodol.

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth o'r rhestr hon yn ddiweddar?

- ☐ Anhawster symud y coluddion
- ☐ Poen wrth basio carthion
- ☐ Newid yn ansawdd y carthion
- ☐ Newid mewn amlder neu drefn
- ☐ Brys i fynd i'r tŷ bach
- ☐ Damweiniau gyda'r coluddyn
- ☐ Dolur rhydd
- ☐ Coluddyn cywasgedig
- ☐ Syndrom coluddyn llidus
- ☐ Rhwymedd



Problemau croen

Gall unrhyw beth sy'n rhwbio yn erbyn eich croen achosi llid, cochni neu bothellu. Gall hyn yn ei dro fod yn sbardun i'ch stiffrwydd neu'ch sbasmau waethygu. Ceisiwch gofio os ydych wedi gwisgo dillad tynn, os yw esgidiau newydd yn rhwbio, os oes gennych losg haul neu os ydych wedi sylwi fod sblint coes neu gathetr wrinol yn rhwbio. Efallai eich bod hefyd wedi cael brech ar y croen fel sgîl-effaith i feddyginiaeth, neu wedi llosgi.

Mae'n bwysig delio ag achos y llid, neu fe allech ddatblygu haint. Os na allwch reoli'r broblem hon eich hun, yna ewch i weld eich meddyg teulu am gyngor pellach.

Os cewch drafferth symud neu newid safle, fe allech fod mewn perygl o gael doluriau gwasgu. Mae gormod o wasgu ar y croen yn effeithio ar eich cylchrediad a gall hefyd ddifrodi a thorri'r croen: doluriau gwasgu yw'r enw am hyn. Mae'n syniad da i chi neu ofalwr wirio eich croen bob dydd, a gweld eich meddyg teulu ar yr arwydd cyntaf o ddifrod i'r croen.

Os byddwch yn datblygu dolur gwasgu, byddwch fwy na thebyg angen triniaeth reolaidd gan eich nyrs ardal neu nyrs y practis. Bydd nyrs hyfywedd meinwe, ffisiotherapydd neu therapydd galwedigaethol yn gallu eich cynghori ar sut i osgoi datblygu doluriau gwasgu.

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth o'r rhestr hon yn ddiweddar?

- ☐ Llid ar croen
- ☐ Dillad tynn
- ☐ Esgidiau newydd
- ☐ Llosgiadau
- ☐ Llosg haul
- ☐ Brech
- ☐ Pothelli
- ☐ Doluriau gwasgu
- ☐ Niwed i'r croen



> "Pan wnaeth y dolur gwasgu ar droed fy nhad wella o'r diwedd, sylwodd pob un ohonom ei fod yn cael llai o sbasmau."

Heintiau

Bydd unrhyw haint yn gwaethygu eich stiffrwydd a'ch sbasmau nes bydd yr haint wedi setlo. Mathau cyffredin o haint yw heintiau'r llwybr wrinol, heintiau ar y frest, clwyfau wedi heintio neu ddoluriau yn y geg neu'r dannedd, a salwch cyffredin fel annwyd, ffliw neu haint ar y stumog. Os ydych chi'n amau bod gennych haint, dylech weld eich meddyg teulu neu ddeintydd i gael triniaeth briodol.

Gall rhai pobl weld eu symptomau'n gwaethygu ar ôl brechlyn y ffliw. Fel arfer, nid yw'r effaith hwn yn para'n hir a dylai eich symptomau setlo i lawr ymhen amser. Os ydych yn pryderu, ewch i weld eich meddyg teulu am gyngor pellach.

> "Dwi'n casáu cael peswch. Dw i'n teimlo ei fod yn achosi'r coflaid MS erchyll a sbasmau o amgylch fy asennau."

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth o'r rhestr hon yn ddiweddar?

- ☐ Annwyd
- ☐ Peswch
- ☐ Haint ar y frest
- ☐ Brechiad diweddar
- ☐ Poen dannedd
- ☐ Haint y deintgig
- ☐ Bodiau traed neu ewinedd heintiedig
- ☐ Poen yn y bol
- ☐ Haint llygad
- ☐ Brathiad pryfyn

Poen

Os ydych chi'n cael anhawster i newid eich safle wrth orwedd neu eistedd, efallai y byddwch yn teimlo'n anghyfforddus lle mae gormod o wasgu ar rannau penodol o'ch corff. Os yw hyn yn gwaethygu eich symptomau, cysylltwch â'ch ffisiotherapydd neu therapydd galwedigaethol lleol i gael cyngor ar sut i ddefnyddio offer syml i'ch helpu i newid eich safle neu fod yn fwy cyfforddus ar ddodrefn eich cartref neu'ch cadair olwyn.

> "Mae gen i drefniant cymhleth o glustogau o dan fy nghoesau yn y gwely, sy'n golygu fy mod i'n gallu cysgu fel arfer heb boen na sbasmau."

Dylai unrhyw boen newydd neu anesboniadwy gael ei wirio gan eich meddyg teulu bob amser. Gall ragnodi meddyginiaeth briodol i'r boen, a'ch cyfeirio am ymchwiliad pellach os oes angen. Os oes gennych boen yn y nerfau neu deimladau anarferol yn y croen, efallai y bydd eich meddyg teulu yn eich cyfeirio at eich nyrs MS neu niwrolegydd i gael cyngor pellach.

Os oes gennych boen newydd yn y cymalau neu'r cyhyrau, gallwch ymgynghori â ffisiotherapydd, naill ai drwy hunan-gyfeirio neu drwy eich meddyg teulu.

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth o'r rhestr hon yn ddiweddar?

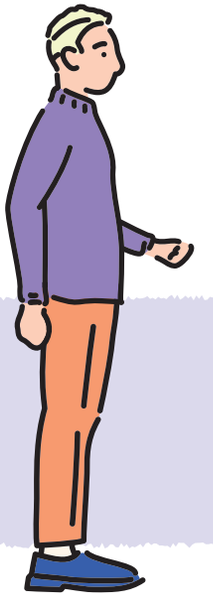
- ☐ Poen newydd neu anesboniadwy
- ☐ Teimladau anarferol ar y croen
- ☐ Dideimlad
- ☐ Poen yn y nerfau
- ☐ Poen yn y cyhyrau
- ☐ Poen yn y cymalau
- ☐ Cur pen

Ffactorau sbarduno posibl eraill

Gall gorflino waethygu eich symptomau dros dro. Gallai hyn fod oherwydd blinder corfforol, llethu'n feddyliol neu anhawster cysgu. Dylai eich symptomau leddfu fel arfer wrth i'ch lefelau egni wella. Gallwch siarad â'ch nyrs MS, ffisiotherapydd neu therapydd galwedigaethol lleol i gael help i amseru cyflymder eich gweithgareddau a rheoli eich lludded.

Gall bod yn rhy boeth neu'n rhy oer achosi i'ch stiffrwydd a'ch sbasmau waethygu dros dro. Ceisiwch gadw eich tymheredd mor gyson ag y gallwch. Dylai'r sbasmau a'r stiffrwydd leddfu unwaith y byddwch yn fwy cyfforddus.

Os ydych chi'n teimlo dan straen neu'n bryderus am rywbeth, yna gall eich symptomau waethygu. Weithiau, gall bod yn ymwybodol o'ch teimladau helpu, ond efallai y byddai'n fuddiol i chi siarad â rhywun am y pethau sy'n eich poeni. Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at gwnsela os oes angen, neu gallwch siarad â theulu a ffrindiau.



> "Tywydd oer yw'r peth gwaethaf i'm sbasmau! Dw i'n gweld bod potel ddŵr poeth neu flanced wedi'i wresogi yn helpu i'w lleddfu"

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth o'r rhestr hon yn ddiweddar?

- ☐ Lludded
- ☐ Llai o gwsg nag arfer
- ☐ Insomnia
- ☐ Lefelau egni isel
- ☐ Mwy o weithgarwch corfforol
- ☐ Rhy boeth
- ☐ Rhy oer
- ☐ Straen yn y gwaith
- ☐ Trafferthion emosiynol
- ☐ Gorbryder
- ☐ Iselder
- ☐ Trafferthion teuluol



"Dw i'n gweld mai straen yw'r peth gwaethaf i'm sbasmau. Byddaf yn anadlu'n ddwfn ac yn cymryd meddyginiaeth i helpu."

5. Dyddiadur stiffrwydd a sbasmau

Gall defnyddio dyddiadur stiffrwydd/sbasmau am wythnos eich helpu i adnabod beth sy'n gwaethygu eich symptomau.

Sut dwi'n llenwi'r dyddiadur?

Rhennir y dydd yn 6 adran – wrth ddeffro, yn y bore, amser cinio, y prynhawn, gyda'r hwyr ac amser gwely.

Defnyddiwch y raddfa hon i nodi faint mae eich stiffrwydd /sbasmau yn eich poeni – mae blwch ym mhob adran i chi ysgrifennu eich sgôr.

1 = dim trafferth o gwbl

2 = ychydig o drafferth

3 = wedi fy mhoeni'n gymedrol

4 = wedi fy mhoeni'n fawr iawn

Os ydych yn cael eich poeni gan stiffrwydd a sbasmau, ysgrifennwch yn y lle a ddarperir beth oeddech yn ei wneud ar y pryd, sut roeddech yn teimlo neu unrhyw beth y tybiwch allai fod yn berthnasol – bydd hyn yn eich helpu i adnabod beth sbardunodd eich stiffrwydd neu'ch sbasmau. Bydd cymaint o wybodaeth â phosib o gymorth.

Ar ddiwedd yr wythnos, edrychwch dros y dyddiadur i weld os gallwch chi adnabod patrwm.



Beth dwi'n gwneud ar ôl i mi gwblhau fy nyddiadur?

Darllenwch y rhestr o ffactorau sbarduno a gwnewch nodiadau am yr hyn sy'n berthnasol i chi. Ceisiwch gymryd y camau a awgrymir yn y llyfryn.

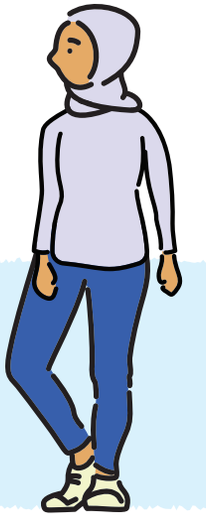
Os ydych chi'n dal i fethu â nodi beth sy'n gwaethygu eich symptomau, cysylltwch â'ch nyrs MS neu ffisiotherapydd i gael cyngor pellach.

Gellir lawrlwytho copïau ychwanegol o'r dyddiadur o wefan yr MS Trust yn **www.mstrust.org.uk/trigger-diary**.

Nodwch gymaint y mae eich stiffrwydd /sbasmau yn eich poeni trwy gydol y dydd. Ysgrifennwch eich sgôr ym mhob blwch.

	Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
Wrth ddeffro							
Bore							
Amser cinio							
Prynhawn							
Gyda'r nos							
Amser gwely							

1 = dim trafferth o gwbl
2 = ychydig o drafferth
3 = wedi fy mhoeni'n gymedrol
4 = wedi fy mhoeni'n fawr iawn



Oes patrwm?

Beth oedd yn digwydd pan oedd eich sbastigedd neu sbasmau yn broblemus?

Am yr awduron

MS Trust

Mae'r MS Trust yn dod ag arbenigedd o bob cyfeiriad at ei gilydd i helpu pawb i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth dros eu MS heddiw a phob dydd.

Trwy wybodaeth y gellir ymddiried ynddi a chefnogaeth dosturiol, hyfforddi gweithwyr iechyd proffesiynol MS newydd, ac ymchwil wedi'i wreiddio mewn profiadau go-iawn, rydym yma bob dydd i bawb sydd ag MS. Bob dydd.

Diolch

Tîm Gwybodaeth MS Trust

Hoffai MS Trust ddiolch i'r holl weithwyr iechyd proffesiynol a phobl sy'n byw gydag MS a wnaeth y llyfr hwn yn bosib trwy rannu eu profiadau neu adolygu'r testun.

- Valerie Stevenson, Niwrolegydd Ymgynghorol ac Arweinydd Clinigol am Adsefydlu, Ysbyty Cenedlaethol Niwroleg a Niwrolawfeddygaeth, Llundain
- Liz Keenan, Prif Nyrs Arbenigol Glinigol am Sbastigedd, Ysbyty Cenedlaethol Niwroleg a Niwrolawfeddygaeth, Llundain
- Katrina Buchanan, Ffisiotherapydd Ymgynghorol am Reoli Spastigedd, Ysbyty Cenedlaethol Niwroleg a Niwrolawfeddygaeth, Llundain

Cysylltwch â thîm gwybodaeth yr MS Trust os hoffech gael unrhyw wybodaeth bellach am y ffynonellau cyfeirio a ddefnyddiwyd wrth gynhyrchu'r cyhoeddiad hwn.

Gwybodaeth lyfryddol

Tîm Gwybodaeth, MS Trust

Rheoli sbastigedd a sbasmau: Canllaw i bobl ag MS

© 2026 Multiple Sclerosis Trust Rhif elusen gofrestredig 1088353



Gall £5 helpu MS Trust i ddarparu gwybodaeth y gellir ymddiried ynddi a chefnogaeth fel hyn.

Sganiwch neu ewch i wefan **mstrust.org.uk/give** i roi rhodd nawr.

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r llyfr hwn na'i gadw mewn system adferadwy, na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull, na thrwy unrhyw gyfrwng, electronig, electrostatig, tâp magnetig, mecanyddol, ffotogopïo, recordio, nac fel arall, heb ganiatâd ymlaen llaw gan y cyhoeddwr.

4 006000 200002

MS Trust
Spirella Building
Bridge Road
Letchworth Garden City
Hertfordshire, SG6 4ET

T. 01462 536 007 (Cyffredinol)
T. 0800 032 3839 (Llinell Gymorth)
E. hello@mstrust.org.uk
G. mstrust.org.uk

Rhif elusen gofrestredig 1088353

Sganiwch i gefnogi MS Trust

