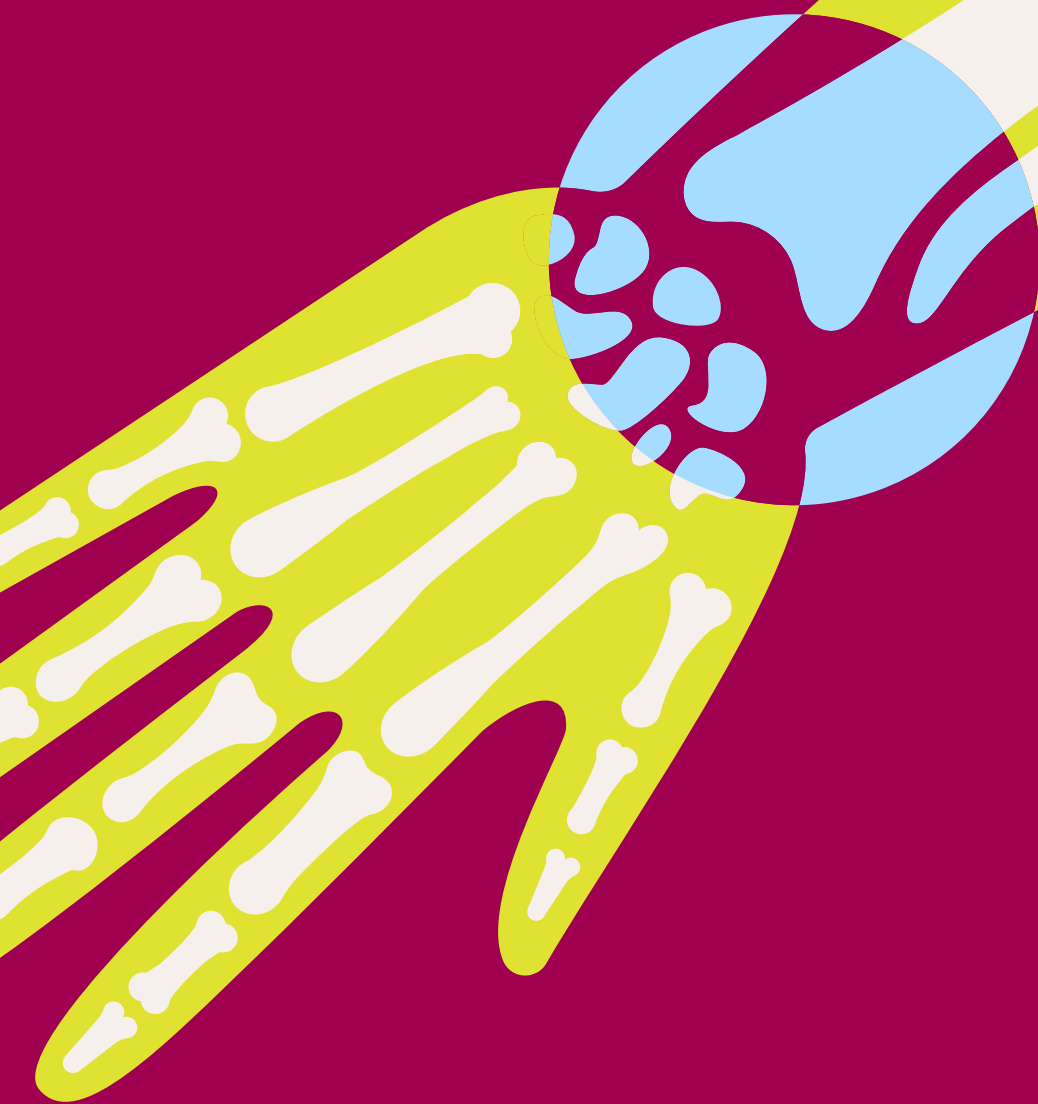


Aseiad Clinigol Cyhyrsgerberbydol mewn Oedolion



Arthritis UK

Mae dros 10 miliwn o oedolion, pobl ifanc a phlant yn y DU yn byw gydag arthritis. Dyna un o bob chwech o bobl sy'n byw gyda'r poen, y blinder, yr anabledd, y straen meddyliol ac ariannol y gall ei achosi. Gall yr effaith fod yn enfawr, gan effeithio ar y gallu i weithio, gofalu am deulu, cymdeithasu a hyd yn oed fyw'n annibynnol.

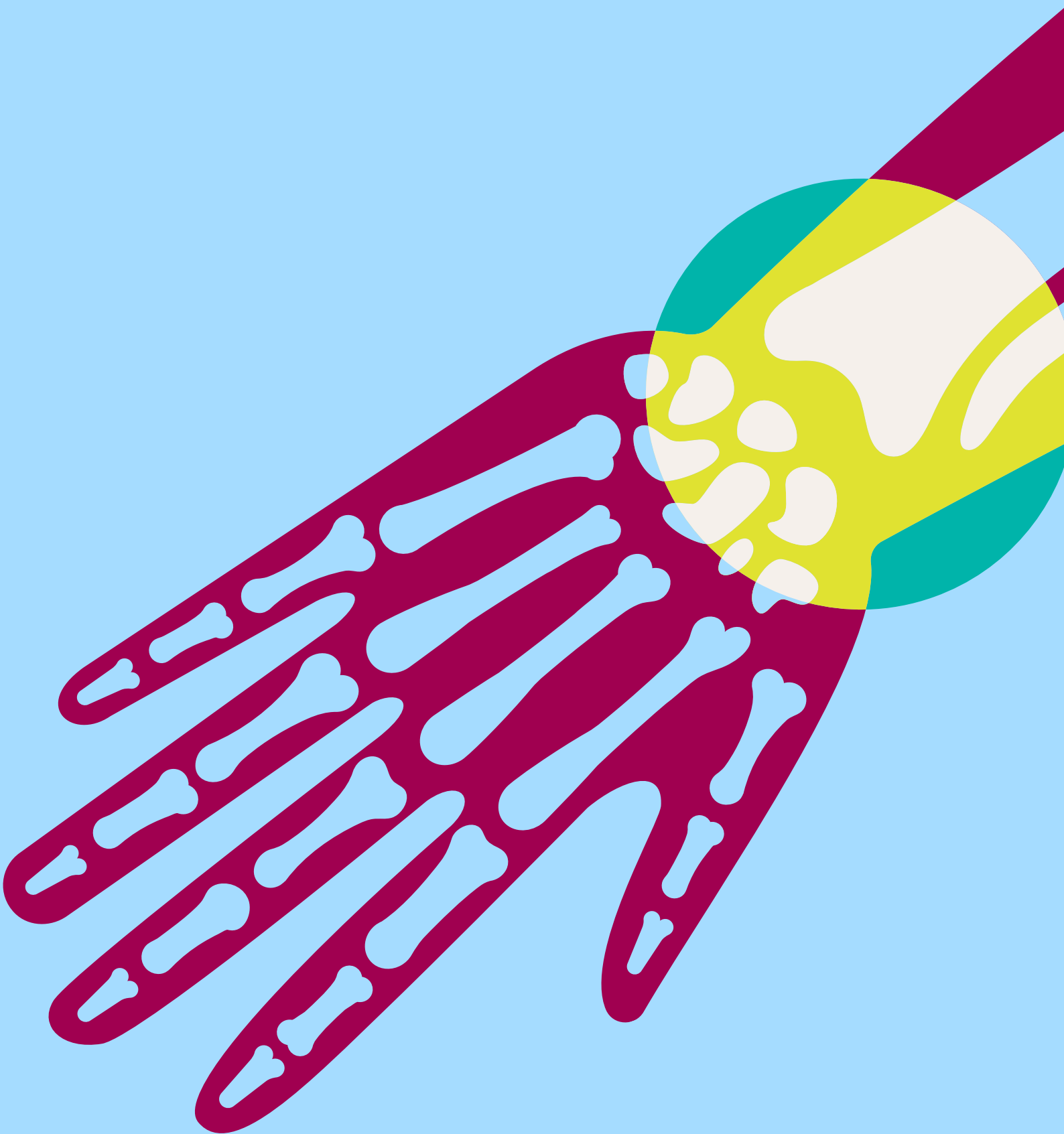
Fodd bynnag, er gwaethaf y ffaith ei fod yn effeithio ar gynifer o fywydau, nid yw unigolion yn cael diagnosis yn ddigon buan, ac nid yw pawb yn derbyn y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt ar frys i reoli eu cyflwr yn effeithiol.

Gan dynnu ar dros 90 mlynedd o brofiad, mae Arthritis UK yma i newid hyn. Rydym yn benderfynol o sicrhau newid cadarnhaol a pharhaol i bawb sy'n byw gyda heriau arthritis yn y DU. Ac er bod ein ffocws ar arthritis, mae gan lawer o'n gwaith y potensial i helpu unigolion sydd â chyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK) eraill, fel poen cefn isaf ac osteoporosis. Er y gall y cyflyrau hirdymor hyn fod yn wahanol o ran patholeg, mae'r effaith y gallant ei chael ar fywydau yn debyg. Er enghraifft, nododd 74% a 68% o unigolion sydd â chyflyrau cyhyrysgerbydol fod eu bywydau wedi'u heffeithio gan boen a blinder yn y drefn honno.

Mae cyflyrau cyhyrysgerbydol yn broblem gostus a chynyddol. Disgwylir i'w niferoedd barhau i gynyddu oherwydd ein poblogaeth sy'n heneiddio, lefelau cynyddol o ordewdra ac anweithgarwch corfforol. Mae rôl gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol wrth alluogi unigolion sydd ag arthritis i fyw'n dda, deall eu cyflwr, a chael mynediad at yr wybodaeth a'r gefnogaeth briodol i hunanreoli erioed wedi bod yn bwysicach.

Mae Arthritis UK yma i'ch helpu. Mae ein hadnoddau addysg a hyfforddiant ar gyfer gweithwyr gofal iechyd rheng flaen yn hygyrch, yn berthnasol ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Fe'u cynlluniwyd i'ch cefnogi i wneud diagnosis a rheoli amrywiaeth o gyflyrau cyhyrysgerbydol yn hyderus, yn ogystal â hogi eich sgiliau wrth ddarparu gofal cyfannol sy'n canolbwyntio ar y claf.

Mae ein canllaw Asesiad Clinigol Cyhyrysgerbydol mewn Oedolion wedi'i ddatblygu fel cymorth astudio ar gyfer gweithwyr proffesiynol meddygol, nyrsio a gweithwyr iechyd cysylltiedig. Mae'n cymryd dull cam wrth gam o asesu unigolion sydd â chyflyrau cyhyrysgerbydol i'ch helpu i ddod yn gymwys ac yn hyderus yn eu gofal.



Cynnwys

1 Ynglŷn â'r canllaw hwn 6

Bywgraffiadau 7

Rhagair 8

Talfyriadau 9

Terminoleg 9

Cydnabyddiaethau 9

2 Cyflwyniad 11

Cyflwyniad i asesiad cyhyrsgerbydol 12

Y dull cychwynnol 12

3 Yr hanes cyhyrsgerbydol 15

A yw'r symptomau o'r cymal ei hun neu'r meinweoedd meddal? 16

A yw'r cyflwr yn aciwt neu'n gronig? 16

A yw'r cyflwr yn llidiol neu'n ddi-llidiol? 18

Beth yw patrwm y rhannau/cymalau yr effeithir arnynt? 20

Beth yw effaith y cyflwr ar fywyd y claf? 22

A oes systemau eraill yn gysylltiedig? 23

4 Yr archwiliad cyhyrsgerberbydol **25**

Y sgrinio cyhyrsgerberbydol: cwestiynau ac archwiliad GALS 26

Perfformio archwiliad rhanbarthol o'r system
gyhyrsgerberbydol (REMS) 34

5 Ymchwiliadau **51**

Delweddu esgyrn a chymalau 52

Profion gwaed 53

Dadansoddi hylif synofaidd 53

6 Casgliad **54**

Atodiad 1: Rhestrau gwirio adolygu 56

Atodiad 2: Y set graidd o sgiliau ar gyfer archwiliad cyhyrsgerberbydol
yn ôl rhan sy'n briodol ar gyfer myfyriwr meddygol ar
adeg cymhwyso 61

Atodiad 3: pGALS a pREMS 63

Llyfryddiaeth 64

Cymeradwyaethau 64

1

Ynglŷn â'r canllaw hwn

Bywgraffiadau	7
Rhagair	8
Talfyriadau	9
Terminoleg	9
Cydnabyddiaethau	9

Bywgraffiadau



Dr David Coady

Awdur

Mae David Coady yn rheumatolegydd ymgynghorol yn Ysbyty Brenhinol Sunderland. Yn flaenorol, bu'n dal Cymrodoriaeth Ymchwil Addysgol a ariannwyd gan Arthritis Research UK [Arthritis UK bellach]. Canolbwyntiodd hyn ar nodi'r sgiliau clinigol craidd ar gyfer archwiliadau cyhyrsgerbydol ar gyfer israddedigion. Cynhyrchodd y fideos Archwiliadau Rhanbarthol o'r System Gyhyrsgerbydol (Regional Examinations of the Musculoskeletal System, REMS) sydd wedi cael eu defnyddio ar gyfer addysgu ers 2001. Mae'n cynnal diddordeb brwd mewn addysg, ymchwil addysgol a hwyllo.



Yr Athro Mark Lillicrap

Golygydd meddygol

Mae Mark Lillicrap yn Athro Ymarfer Addysg Feddygol ym Mhrifysgol Caergaint ac yn rheumatolegydd ymgynghorol anrhydeddus yn Ysbyty Addenbrooke yng Nghaergrawnt. Prif ddiddordebau Mark yw addysg a dysgu meddygol israddedig. Ef yw is-ddeon y cwricwlwm a chyfarwyddwr y rhaglen goruchwylwyr clinigol israddedig yng Nghaergrawnt. Mae hefyd wedi gweithio yn flaenorol fel Cyfarwyddwr Addysg Feddygol yn Ysbyty Hinchingsbrooke yn Huntingdon ac fel goruchwylwr addysgol ôl-raddedig ar gyfer hyfforddeion arbenigol mewn rheumatoleg.

Rhagair

Rwy'n falch iawn o gyflwyno canllaw Asesiad Clinigol Cyhyrysgerbydol mewn Oedolion Arthritis UK. Rwy'n cofio defnyddio'r adnodd hwn a'r fideos cysylltiedig yn ystod fy hyfforddiant a'i chael yn hynod ddefnyddiol. Nawr rwy'n defnyddio'r ddau eto wrth addysgu myfyrwyr meddygol.

Mae'r fideos sy'n ategu'r canllaw hwn ar gael ar wefan a sianel YouTube Arthritis UK. Rydym yn argymhell eu defnyddio gyda'i gilydd i ymgyswrttu â threfniadau archwilio a'u deall. Wrth gwrs, nid oes dim byd gwell nag ymarfer, manteisiwch ar bob cyfle i roi cynnig ar eich sgiliau, cael adborth pryd bynnag y gallwch, a byddant yn gwella'n gyflym.

Mae'r canllaw hwn, sydd wedi'i ddiweddarau'n ddiweddar, yn cyflawni ei nod yn wych o ddad-ddirgelu archwiliad o'r system gyhyrysgerbydol (musculoskeletal, MSK), maes y mae dysgwyr wedi nodi ei fod yn anodd iddynt o'r blaen. Mae'r adnodd yn cynnwys yr archwiliad sgrinio 'GALS' (Gait, Arms, Legs, Spine yn Saesneg) a ddatblygwyd gan yr Athrawon Paul Dieppe a Mike Doherty. I gleifion sy'n nodi symptomau neu sydd â chanfyddiadau cadarnhaol ar y sgrin GALS, mae'n cynnig REMS. Mae'r sgiliau craidd sydd wedi'u cynnwys yn Archwiliadau Rhanbarthol o'r System Gyhyrysgerbydol (Regional Examination of the Musculoskeletal System, REMS) yn seiliedig ar gonsensws a gyrhaeddwyd ar draws sbectwm eang o glinigwyr yn y DU mewn astudiaeth dan



arweiniad Dr David Coady. Mae archwiliadau rhanbarthol i gyd wedi'u strwythuro gan ddefnyddio'r un dull golwg, teimlad, symudiad, gweithrediad, gan eu gwneud yn hawdd eu cofio a'u perfformio.

Mae'r rhifyn hwn yn canolbwyntio ar archwiliadau ond mae hefyd yn cynnwys awgrymiadau ar gymryd hanes a gofyn am ymchwiliadau. Mae'n cynnwys y fersiynau pediatrig pGALS a pREMS, gan ymgorffori gwaith dan arweiniad yr Athro Helen Foster. Yn seiliedig ar yr archwiliadau i oedolion, mae gan y rhain ychwanegiadau i wella'r broses hanfodol o ganfod ac adnabod problemau cyhyrysgerbydol mewn plant oedran ysgol.

Gobeithio y byddwch chi'n ei fwynhau ac yn ei chael hi'n ddefnyddiol hefyd. Drosodd i chi - amser i ddarllen, gwylio ac ymarfer!

Dr Pippa Watson

Rheumatolegydd Ymgynghorol ac Uwch Ddarlithydd Anrhydeddus University Hospital of South Manchester



Mae'r canllaw hwn, sydd wedi'i ddiweddarau'n ddiweddar, yn cyflawni ei nod yn wych o ddad-ddirgelu archwilio'r system gyhyrysgerbydol, maes y mae dysgwyr wedi nodi o'r blaen fel un anodd.

Talfyriadau

CMC(J)	Carpometacarpal (cymal)
CT	Tomograffeg gyfrifiadurol/Computerised tomography
DEXA	Amsugniametreg pelydrau X egni-deuol/Dual-energy x-ray absorptiometry
DIP(J)	Distal interphalangeal (cymal)
ESR	Cyfradd gwaddodi erythrocytau/Erythrocyte sedimentation rate
GALS	Cerddediad, breichiau, coesau ac asgwrn cefn
MCP(J)	Metacarpophalangeal (cymal)
MRI	Delweddu cyseiniant magnetig/Magnetic resonance imaging
MSK	Cyhyrsgerberbydol/Musculoskeletal
MTP(J)	Metatarsophalangeal (cymal)
NSAIDs	Cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd/Non-steroidal anti-inflammatory drugs
OA	Osteoarthritis
PIP(J)	Proximal interphalangeal (cymal)
RA	Arthritis gwynegol/Rheumatoid arthritis
REMS	Archwiliad rhanbarthol o'r system gyhyrsgerberbydol

Terminoleg

It could be argued that the term 'arthritis' should only be used to Gellid dadlau y dylid dim ond defnyddio'r term 'arthritis' i ddisgrifio anhwylderau llidiol y cymal, tra dylid defnyddio 'arthropathi' i ddisgrifio anhwylderau nad ydynt yn llidiol y cymal. Fodd bynnag, mae'r term 'arthritis' mor gyffredin i ddisgrifio unrhyw anhwylder yn y cymal fel, at ddiben y canllaw hwn, y bydd yn cael ei ddefnyddio yn yr ystyr hwnnw.

Cydnabyddiaethau

Rydym yn parhau i fod yn ddyledus i'r Athro Paul Dieppe, y mae myfyrwyr meddygol yn y DU wedi cyfeirio'n helaeth at ei fersiwn gynharach o'r canllaw hwn ers 1991. Mae ei destun yn parhau i fod yn ddylanwadol yn yr argraffiad newydd hwn.

Hoffem ddiolch i Dr David Coady a'r Athro Mark Lillicrap am eu hamser a'u hymrwymiad sylweddol wrth ddiweddarau'r cynnwys, Dr Pippa Watson am ei hadborth a'i chefnogaeth ychwanegol yn ystod ffilmio'r deunydd ar gyfer y fideos, a phawb a dreuliodd amser yn rhoi sylwadau ar y rhifyn blaenorol a drafftiau cynnar y canllaw newydd hwn – Onebieni Ana, Ivan Cheuk Li, Nathan Ng, Jamie Nicholson, SarahJane Ryan, Sophia Wakefield, Louise Warburton ac Anita Williams.



2

Cyflwyniad

Cyflwyniad i asesiad cyhyrysgerbydol

12

Dull cychwynnol

12

Cyflwyniad i asesiad cyhyrsgerberbydol

Mae cael arthritis neu gyflwr cyhyrsgerberbydol (MSK) arall yn un o'r cyfranwyr mwyaf at flynyddoedd o fyw gydag anabledd (years lived with disability, YLDs). Mae 21% o flynyddoedd byw gydag anabledd yn y DU yn cael eu cyfrif gan gyflyrau cyhyrsgerberbydol (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2024).

Amcangyfrifir bod anhwylderau cyhyrsgerberbydol yn cyfrif am oddeutu 1 o bob 7 ymgynghoriad meddyg teulu (Jordan et al. 2010) a phob blwyddyn bydd 1 o bob 5 oedolyn yn ymgynghori â'u meddyg teulu am gyflwr cyhyrsgerberbydol. Roedd cyflyrau cyhyrsgerberbydol yn cyfrif am 1.2 miliwn o dderbyniadau i'r ysbyty yn Lloegr yn 2023-24, 7% o'r cyfanswm (GIG Lloegr, 2024).

Sgiliau asesu clinigol – cymryd hanes ac archwilio – yw'r allwedd i wneud diagnosis cywir a rheoli unrhyw glaf sy'n cyflwyno â phroblem cyhyrsgerberbydol yn briodol. Nod y canllaw hwn yw eich cyflwyno i'r dulliau y gallech eu defnyddio yn ystod yr asesiad clinigol cychwynnol. Nid yw'n gynhwysfawr nac wedi'i fwriadu i ddisodli addysgu a phrofiad clinigol uniongyrchol, ond i'w ddefnyddio fel cymorth i ddysgu.

Dull cychwynnol

Cyn ystyried diagnosis, mae'n ddefnyddiol ceisio categorieiddio'r symptomau a'r arwyddion yn fras (o hanes ac archwiliad y claf) trwy ateb y cwestiynau allweddol canlynol:

- A yw'r symptomau o'r cymal ei hun neu'r meinweoedd meddal (er enghraifft, tendonau a chyhyrau)?
- A yw'r cyflwr yn aciwt neu'n gronig?
- A yw'r cyflwr yn llidiol neu'n ddi-llidiol?
- Beth yw patrwm y rhannau/cymalau yr effeithir arnynt?
- Beth yw effaith y cyflwr ar fywyd y claf?
- A yw systemau eraill yn gysylltiedig (er enghraifft, cardiofasgwlaidd, gastroberfeddol, croen, llygaid)?

Dylai'r atebion i'r cwestiynau hyn eich galluogi i gynhyrchu crynodeb byr o gyflwr y claf a byddent yn eich arwain at ddiagnosis gwahaniaethol mwy cul. Gallai enghraifft o grynodedb claf a gynhyrchwyd gan ddefnyddio'r dull hwn fod fel a ganlyn:

'Mae gan y claf hwn bolyarthritis llidiol cymesur cronig, sy'n effeithio'n bennaf ar gymalau bach y dwylo a'r traed, sy'n achosi poen, anhawster wrth wisgo a sicrhau hylendid, ac yn cyfyngu ar ei symudedd.'

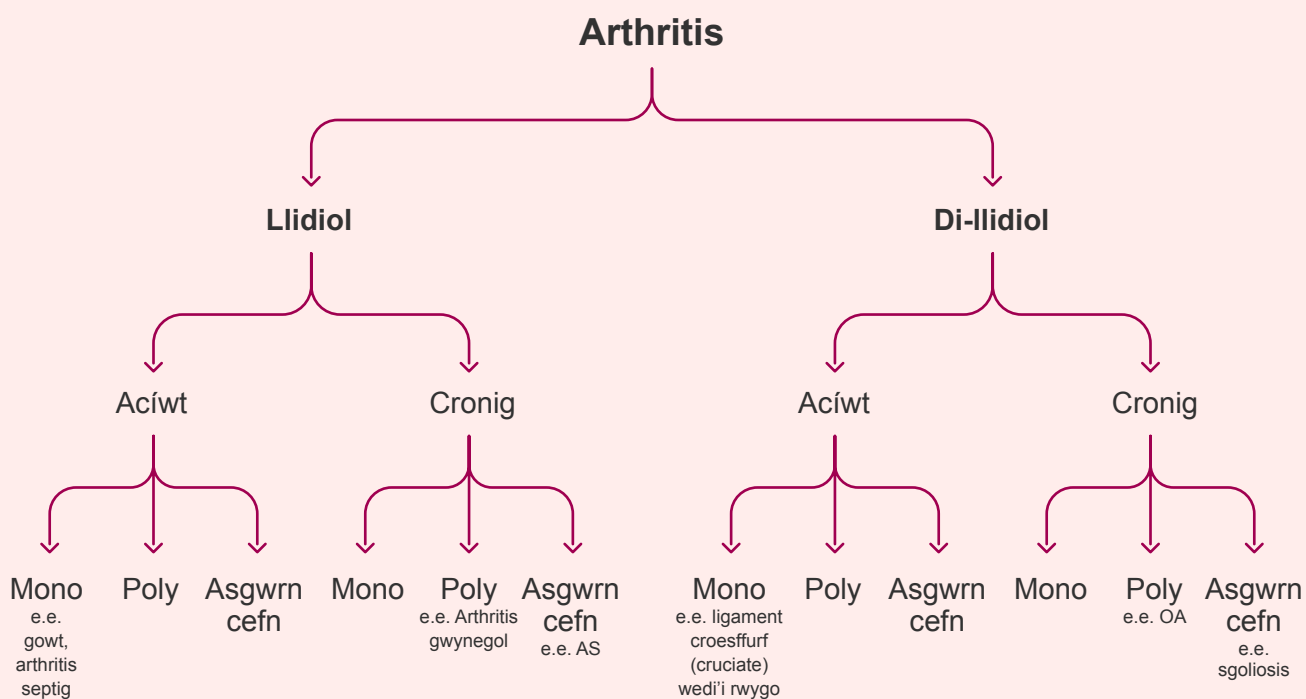


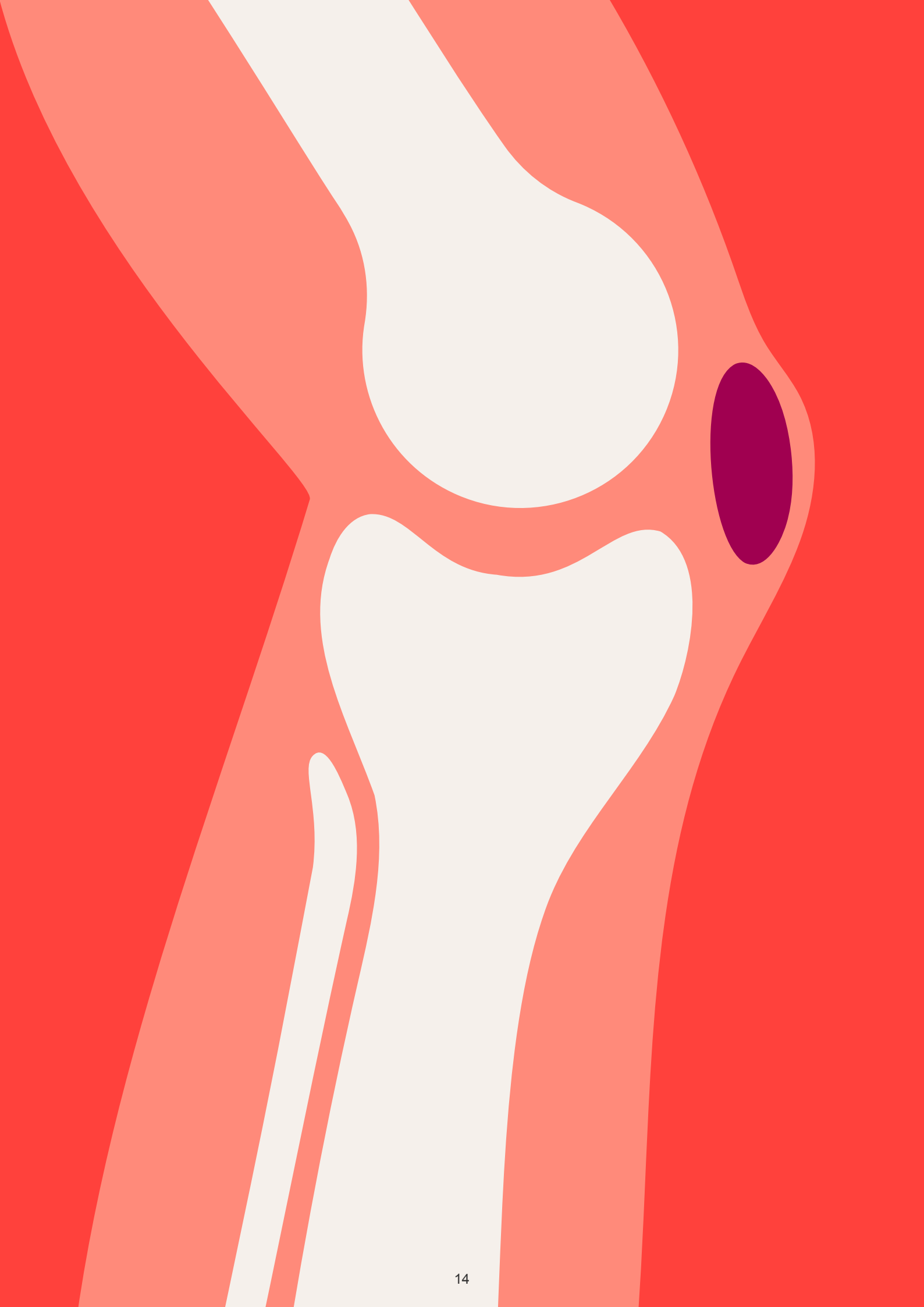
Ffigur 1

Dosbarthiad yr arthritisau:

Mono = mono-cymalol/monoarticular (un cymal)

Poly = aml-cymalol/polyarticular (sawl cymal)





3

Yr hanes cyhyrysgerbydol

A yw'r symptomau o'r cymal ei hun neu'r meinweoedd meddal?	16
A yw'r cyflwr yn aciwt neu'n gronig?	16
A yw'r cyflwr yn llidiol neu'n ddi-llidol?	18
Beth yw patrwm y rhannau/cymalau yr effeithir arnynt?	20
Beth yw effaith y cyflwr ar fywyd y claf?	22
A oes systemau eraill yn gysylltiedig?	23

Yr hanes cyhyrysgerbydol

Mae sgiliau cyfathrebu clinigol (y mae cymryd hanes yn un rhan ohonynt) ymhlith y sgiliau pwysicaf i unrhyw ymarferydd gofal iechyd – dim ond trwy ymarfer rheolaidd y gellir cyflawni hyn. Bydd hanes da wedi'i ategu gan ganfyddiadau archwiliad clinigol yn eich arwain at ddiagnosis. Yn yr adran hon, rydym yn edrych yn fanylach ar y cwestiynau allweddol y mae angen mynd i'r afael â nhw.

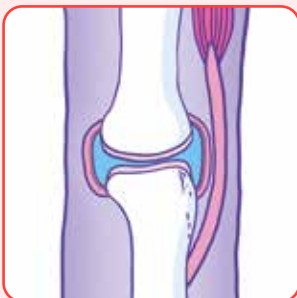
A yw'r symptomau o'r cymal ei hun neu'r meinweoedd meddal?

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud yn bennaf â phroblemau sy'n deillio o'r cymalau – hynny yw, o'r strwythurau articular a periarticular. Dangosir y strwythurau hyn yn **Ffigur 2**, tra bod **Ffigyrau 3a** a **3b** yn cynrychioli'n ddiagramatig y newidiadau sy'n digwydd yn y ddau brif fath o arthrits. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi'r achosion hynny lle gall poen ymddangos fel pe bai'n deillio o'r cymal ond mewn gwirionedd mae'n boen atgyfeiriol – er enghraifft, lle mae'r claf yn disgrifio poen yn yr ysgwydd chwith, a allai mewn gwirionedd fod yn boen atgyfeiriol o'r diaffram, y gwddf, neu efallai poen isgemia cardiaidd.

Mewn achosion lle nad yw archwiliad yn datgelu unrhyw annormaleddau yn y cymal, ceir cliwiau eraill trwy gymryd hanes trylwyr. Er enghraifft, achos cyffredin o boen eang wrth archwilio cymal arferol yw ffibromyalgia.

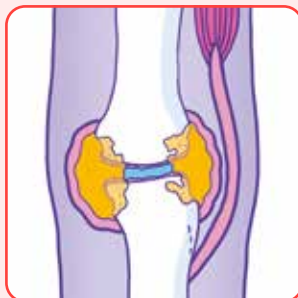
Ffigur 2

Diagram trawsdoriadol o gymal synfaidd a'i strwythurau periarticular



Ffigur 3a

Pelydr-X a chynrychiolaeth ddiagramatig o gymal yr effeithir arno gan arthrits gwynegol (RA)



Ffigur 3b

Pelydr-X a chynrychiolaeth ddiagramatig o gymal yr effeithir arno gan osteoarthritis (OA)



A yw'r cyflwr yn aciwt neu'n gronig?

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

- Pryd ddechreuodd y symptomau a sut maen nhw wedi esblygu? Oedd y cychwyniad yn sydyn neu'n raddol?
- A oedd y dechrau'n gysylltiedig â digwyddiad penodol – er enghraifft, trawma neu haint?
- Pa driniaethau y mae'r cyflwr wedi ymateb iddynt (os o gwbl)?

Gall y ffordd y mae symptomau'n esblygu ac yn ymateb i driniaeth fod yn ganllaw pwysig wrth wneud diagnosis.

Er enghraifft, nodweddir gowt gan ymosodiadau aciwt – mae'r rhain yn aml yn dechrau yng nghanol y nos, yn dod yn boenus iawn o fewn ychydig oriau, ac yn ymateb yn dda i gyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs).

Yn gyffredinol, disgrifir symptomau cyhyrsgerbydol sy'n para mwy na chwe wythnos fel rhai cronig. Gall clefydau cronig ddechrau'n raddol a gallant fod â chwrs amrywiol gydag adferiad dros dro a gwaethgiadau dan ddylanwad therapi a ffactorau eraill. Gall fod yn ddefnyddiol cynrychioli cronoleg cyflwr yn graffigol (gweler **Ffigur 4**).

Ffigur 4

Graffiau sy'n cynrychioli cronoleg cyflwr:

(a) ar gyfer claf â gowt

(b) ar gyfer claf ag arthritis gwynegol.

(a) Claf A.H. – gowt aciwt



(b) Claf J.R. – polyarthrits llidiol (RA)



A yw'r cyflwr yn llidiol neu'n ddi-llidiol?

Prif symptomau cyflyrau cyhyrsgerberbydol yw **poen, anystwythder a chwydd yn y cymalau**. Gall asesu'r symptomau hyn ac asesiad clinigol ganiatáu gwahaniaethu rhwng cyflyrau llidiol a di-llidiol.

Mae cyflyrau llidiol ar y cymalau, fel Arthritis Gwynegol (RA), yn aml yn gysylltiedig ag anystwythder hirfaith yn gynnar yn y bore sy'n lleddfu gyda gweithgaredd - tra bod cyflyrau nad ydynt yn llidiol, fel Osteoarthritis (OA), yn gysylltiedig â phoen yn fwy nag anystwythder, ac mae'r symptomau fel arfer yn cael eu gwaethgu gan weithgaredd

Poen

Fel gyda phob poen, mae'n bwysig cofnodi'r safle, y cymeriad, y lledaeniad, a'r ffactorau gwaethgu a lleddfu.

Gall cleifion leoli eu poen yn gywir i'r cymal yr effeithir arno, neu gallant deimlo ei fod yn symud o'r cymal neu hyd yn oed i gymal cyfagos. Yn yr ysgwydd, er enghraifft, fel arfer teimlir poen o'r cymal acromioclavicwlaidd yn y cymal hwnnw, tra bod poen o'r cymal glenohumeral neu'r cyffen gylchdroi (rotator cuff) fel arfer yn cael ei deimlo yn y fraich uchaf. Gellir teimlo poen o'r pen-glin yn y pen-glin ond weithiau gellir ei

deimlo yn y glun neu'r ffêr. Bydd poen oherwydd llid nerf yn cael ei deimlo yn nosbarthiad y nerf - fel mewn sciatica, er enghraifft. Gall y poen leoli i strwythur gerllaw yn hytrach nag yn y cymal - er enghraifft, fel arfer bydd y poen o benelin tenis yn cael ei deimlo ar y tu allan i gymal y penelin.

Mae natur y poen weithiau'n ddefnyddiol. A yw'n finiog, yn ddwfn, yn boenus, yn llosgi neu'n trywanu? Yn aml mae poen oherwydd pwysau ar nerfau yn cynnwys cyfuniad o ddideimladrwydd a theimlad o fod â phinnau bach.

Mae poen nad yw'n llidiol yn gysylltiedig yn fwy uniongyrchol â defnydd: po fwyaf y byddwch chi'n ei wneud, y gwaethaf y bydd yn mynd. Gall fod yn finiog ac yn pigo ond gall deimlo'n ddolurus ar adegau.

Mae poen a achosir gan lid yn aml yn bresennol wrth orffwys yn ogystal ag wrth ei ddefnyddio ac mae'n tueddu i amrywio o ddydd i ddydd ac o wythnos i wythnos mewn modd anrhagweladwy. Mae'n gwaethgu ac yna'n tawelu a gall fod yn gysylltiedig â thynerwch i'r cyffyrddiad. Mae poen esgyrn difrifol (sy'n awgrymu malaenedd sylfaenol) yn aml yn ddi-baid ac yn parhau drwy gydol y nos, gan amharu ar gwsg y claf.



Anystwythder

Yn gyffredinol, mae arthritis llidiol yn gysylltiedig ag anystwythder hirfaith yn y bore sy'n gyffredinol ac a all bara am sawl awr. Mae hyd yr anystwythder boreol yn ganllaw bras i weithgaredd y llid.

Mae arthritis nad yw'n llidiol, fel OA y pen-glin, yn tueddu i achosi anystwythder lleol a all bara am gyfnod byr (llai na 30 munud) ond gall ddychwelyd ar ôl eistedd am gyfnodau byr.

Gyda chlefydau llidiol fel Arthritis Gwynegol, lle mae dinistrio cymalau yn digwydd dros gyfnod hir, gall y gydran lidiol ddod yn llai gweithredol yn y pen draw a rhoi lle i boen mecanyddol eilaidd o ganlyniad i'r difrod. Felly mae'n anodd weithiau i gleifion wahaniaethu rhwng poen ac anystwythder, felly bydd angen i'ch cwestiynau fod yn benodol.

Chwydd yn y cymalau

Mae hanes o chwyddo cymalau, yn enwedig os yw'n ysbeidiol, fel arfer yn arwydd da o broses clefyd llidiol. Yn aml, mae cleifion yn disgrifio cylchoedd yn mynd yn dynn neu deimlad o gerdded ar gerrig mân.

Mae yna eithriadau fodd bynnag. Mae OA nodal, er enghraifft, yn achosi chwydd esgymnog, caled ac an-dendr yng nghymalau proximal interphalangeal (PIP) a distal interphalangeal (DIP) y bysedd. Mae chwydd y pen-glin hefyd yn llai awgrymog o glefyd llidiol gan y gall hefyd ddigwydd gyda thrawma ac mewn OA. Mae chwydd y ffêr yn gŵyn gyffredin, ond mae hyn yn fwy cyffredin oherwydd edema nag oherwydd chwydd y cymal.

Blwch 1

Nodweddion symptomau llidiol o'u cymharu â symptomau dirywiol

Mae clefyd llidiol yn



Beth yw patrwm y rhannau/cymalau yr effeithir arnynt?

Mae patrwm ymwneud y cymalau yn ddefnyddiol iawn wrth ddiffinio'r math o arthrits, gan fod gwahanol batrymau'n gysylltiedig â gwahanol afiechydon.

Mae patrymau cyffredin ymwneud y cymalau'n cynnwys y canlynol:

Mono-cymalol (Monoarticular) – dim ond un cymal sydd wedi'i effeithio (er enghraifft, arthrits septig).

Pauci-cymalol (Pauciarticular neu oligoarticular) – dim ond ychydig o gymalau sydd wedi'u heffeithio (er enghraifft, arthrits soriatic).

Aml-cymalol (Poliarticular) – llawer o gymalau wedi'u heffeithio (er enghraifft, Arthrits Gwynegol).

Echelinol (Axial) – yr asgwrn cefn sy'n cael ei effeithio'n bennaf (er enghraifft, axial spondyloarthrits).

Yn ogystal â **nifer y cymalau yr effeithir arnynt**, mae'n ddefnyddiol ystyried a yw'r **cymalau mawr neu fach** yn gysylltiedig, ac a yw'r patrwm yn **gymesur neu'n anghymesur**.

Mae arthrits gwynegol, er enghraifft, yn bolyarthrits (mae'n effeithio ar lawer o gymalau) sy'n tueddu i fod 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 o grŵp o gymalau bydd yn aml yn effeithio ar bob un ohonynt, er enghraifft, y cymalau metacarpophalangeal (MCP).

Noder, fodd bynnag, fod hyn yn disgrifio clefyd sefydledig a gall arthrits gwynegol cynnar effeithio ar unrhyw batrwm o gymalau.

Mae spondyloarthrits, fel arthrits soriatic, yn fwy tebygol o fod yn anghymesur a gallant fod yn gysylltiedig â symptomau llidiol, fel anystwythder bore cynnar sy'n cynnwys yr asgwrn cefn.

Mae OA yn tueddu i effeithio ar gymalau sy'n dwyn pwysau a'r rhannau o'r asgwrn cefn sy'n symud fwyaf (meingefn a cerfigol).

Mae **Tabl 1** yn rhoi crynodeb o nodweddion nodweddiadol rhai cyflyrau cyhyrsgerberbydol cyffredin.



Tabl 1

Beth i'w chwilio amdano: awgrymiadau diagnostig

	Cyflyrau llidiol cyffredin				Cyflyrau di-llidiol cyffredin	
	Arthritis gwynegol (RA)	Arthritisau seronegatif (e.e. arthritis adweithiol a soriatic)	Gowt	Polymyalgia rheumatica (PMR)	Osteoarthritis (OA)	Fibromyalgia
Cychwyniad	Fel arfer aciwt neu is-aciwt	Aciwt/is-aciwt neu gronig	Fel arfer aciwt	Fel arfer aciwt neu is-aciwt	Cronig	Cronig
Oedran a rhywedd nodweddiadol	Benyw: gwryw 3:1 Unrhyw oedran	Unrhyw oedran	Benyw: gwryw 1:3 Anaml iawn mewn menywod cyn y menopos	Benyw: gwryw 2:1	OA y llaw yn fwy cyffredin mewn menywod Fel arfer dros 45 oed	Benyw: gwryw 7:1 Oedran 30–50
Patrwm ymwneud y cymal	Dwylo a thraed yn gymesur fel arfer	Gall fod yn monoarthritis neu'n polyarthritis anghymesur neu'r asgwrn cefn	Monoarthritis yn fwyaf cyffredin – MTP, ffêr, pen-glin	Fel arfer gwregys y pelfis a'r ysgwydd	Fel arfer yn aml-gymalol Dwylo, pengliniau, clun a thraed mwyaf cyffredin	Poen eang
Cliwiau eraill	Syndrom Raynaud Llygaid a cheg sych Cynhyrfu systemig	Poen mewnosod tendon (enthesitis) Psoriasis Clefyd llidiol y coluddyn Wfeitis	Ffactorau risg: gordewdra, alcohol, triniaeth diwretig	Anystwythder difrifol Gall fod gorgyffwrdd â llid y rhedwelïau arleisiol (temporal arteritis)	Nodau Heberden neu Bouchard Crepitws	Ansawdd cwsg gwael 'Pwyntiau sbarduno' meinwe meddal dolurus wrth archwilio Symptomau lluosog

Beth yw effaith y cyflwr ar fywyd y claf?

Mae deall effaith unrhyw gyflwr ar y claf yn hanfodol i drafod cynllun rheoli addas.

Gofynnwch gwestiynau agored am broblemau gweithredu ac anhawster gyda gweithgareddau bob dydd. Efallai mai'r ffordd hawsaf yw gofyn i'r claf ddisgrifio diwrnod nodweddiadol, o godi o'r gwely i olchi, gwisgo, mynd i'r toiled ac yn y blaen. Dylid mynd at feysydd sensitif o bosibl – fel hylendid neu weithgarwch rhywiol, hwyliau, iselder a gorbryder – gyda chwestiynau agored syml, uniongyrchol. Bydd effaith y cyflwr ar gyflogaeth y claf yn hanfodol.

Mae anghenion a dyheadau claf yr un mor bwysig o'r hafaliad a byddant yn dylanwadu ar eu gallu i addasu i'r cyflwr. Gall holi ynghylch y pethau y byddai person yn hoffi eu gwneud, ond nad yw'n gallu eu gwneud ar hyn o bryd, nodi materion allweddol. Beth yw eu syniadau, eu pryderon a'u disgwyliadau? Bydd trafodaethau

diweddarach gyda'r claf ar gydbwysu risgiau a manteision ymyrraeth yn cael eu heffeithio'n fawr gan flaenoriaethau'r claf.

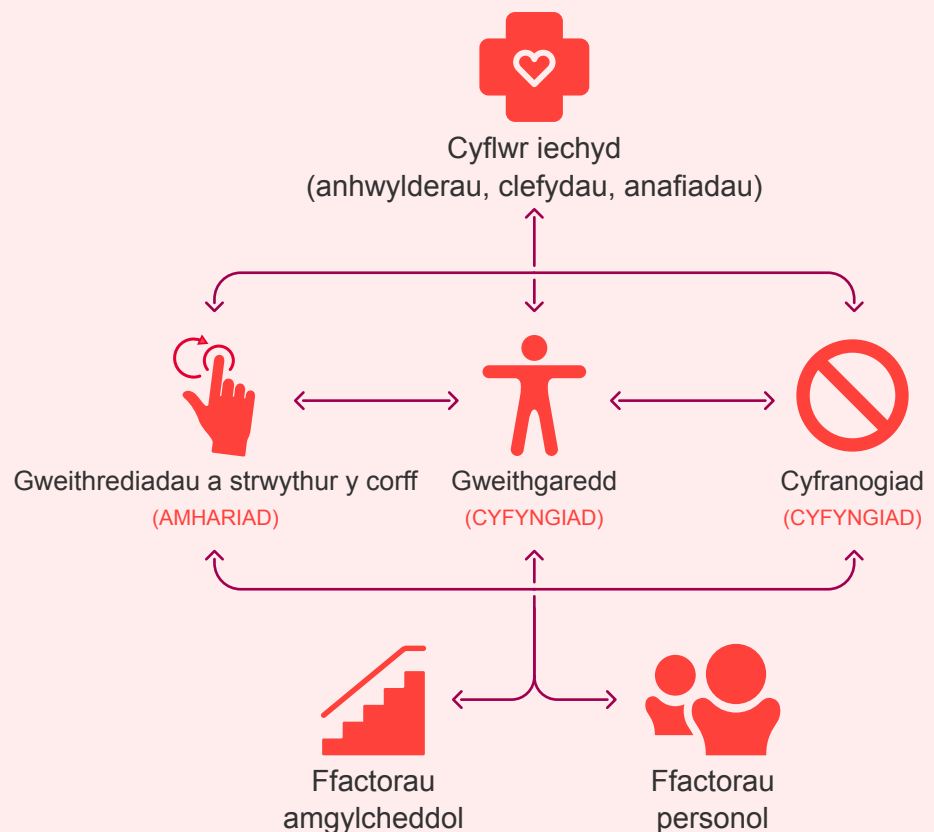
Dylai pob ymarferydd gofal iechyd fod yn ymwybodol o'r berthynas rhwng colli gweithrediad, cyfyngu ar weithgaredd, a chyfyngu ar gyfranogiad fel y nodir yn Dosbarthiad Rhyngwladol o Weithredu, Anabledd ac Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd (gweler **Ffigur 5**). Gallai methu â phlygu bys yn llawn (colli gweithrediad) arwain at anhawster, er enghraifft, gyda chau botymau (gweithgaredd) a allai gael effaith fach ar fywyd cyffredinol (cyfranogiad). Fodd bynnag, gallai'r un golled gweithrediad atal panydd rhag chwarae (gweithgaredd) a allai, i gerddor proffesiynol, gael effaith sylweddol ar eu ffordd o fyw (cyfranogiad). (Gweler **Ffigur 5**.)

Ffigur 5

the Model o anabledd – y berthynas rhwng colli gweithrediad, cyfyngu ar weithgaredd a chyfyngu ar gyfranogiad.

Yn seiliedig ar Dosbarthiad Rhyngwladol o Gweithrediad, Anabledd ac Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae anabledd a gweithrediad yn ganlyniad i'r rhyngweithiadau rhwng cyflwr iechyd a ffactorau cyd-destunol (ffactorau amgylcheddol a phersonol).



A oes systemau eraill yn gysylltiedig?

Mae arthritis llidiol yn aml yn effeithio ar systemau eraill gan gynnwys y croen, y llygaid, yr ysgyfaint a'r arennau. Yn ogystal, mae cleifion â chlefyd llidiol yn aml yn dioddef o symptomau cyffredinol fel anhwylder, colli pwysau, twymyn ysgafn a chwysu nos. Mae OA, i'r gwrthwyneb, yn gyfyngedig i'r system gyhyrsgerbydol ac nid yw'n gysylltiedig ag actifadu imiwnedd. Felly, ni ddisgwylir symptomau systemig.

Gall blinder ac iselder fod yn gyffredin mewn unrhyw arthritis lle mae colli gweithrediad neu boen cronig. Rhaid i hanes cynhwysfawr gynnwys y cwestiynau sgrinio arferol ar gyfer pob system yn ogystal ag ymholiadau penodol sy'n ymwneud â chymhlethdodau hysbys anhwylderau cyhyrsgerbydol penodol.

Gall arthritis ddigwydd ar gefndir o afiechydon eraill ac mae'n bwysig ystyried problemau iechyd parhaus eraill, yn enwedig gyda phoblogaeth sy'n heneiddio fwyfwy. Bydd cyfuniad o ddwy broblem yn waeth na'r naill broblem ar ei phen ei hun, ac felly bydd yr effaith ar y claf yn fwy. Yn ogystal, gall y triniaethau a ragnodir ar gyfer yr arthritis effeithio ar gyflyrau eraill. Er enghraifft, gall presenoldeb clefyd yr afu gyfyngu ar ddefnyddio cyffuriau sy'n addasu clefydau ar gyfer arthritis llidiol, oherwydd gall y rhan fwyaf o'r cyffuriau hyn gynhyrfu'r afu.





4

Yr archwiliad cyhyrysgerbydol

Y sgrinio cyhyrysgerbydol: cwestiynau ac archwiliad GALS	26
Perfformio archwiliad rhanbarthol o'r system gyhyrysgerbydol (REMS)	34

Y sgrinio cyhyrsgerberbydol: cwestiynau ac archwiliad GALS

Hyd yn hyn, mae'r trafodaethau uchod am gymryd hanes wedi tybio bod y claf wedi dod i'ch gweld chi gyda phoen sy'n gysylltiedig â'r cymalau. Fodd bynnag, mae hefyd yn bwysig gwneud asesiad rheolaidd o unrhyw broblemau cyhyrsgerberbydol waeth beth fo'u symptomau.



www.arthritis-uk.org/the-MSK-examination-GALS/

Mae sgrinio **GALS** – **G**ait, **A**rms, **L**egs and **S**pine – yn cynnwys tri chwestiwn syml ac archwiliad byr a ddatblygwyd i ganfod annormaleddau cyhyrsgerberbydol sylweddol (Doherty et al. 1992). Gellir ei ddefnyddio hefyd fel offeryn sgrinio cyn archwiliad gyda mwy o ffocws.



Gwylwch y fideos archwiliad GALS cam wrth gam mewn amser go iawn.

www.arthritis-uk.org/the-MSK-examination-GALS/

Cwestiynau sgrinio arferol

Dylid ymgorffori cwestiynau sgrinio sy'n asesu'r system gyhyrsgerberbydol yn ymholiad systemig arferol pob claf. Fel y trafodwyd, y prif symptomau sy'n deillio o anhwylderau'r system gyhyrsgerberbydol yw **poen**, **anystwythder**, **chwyddo** a **phroblemau gweithrediad** cysylltiedig. Y cwestiynau sgrinio a ddefnyddiwn i fynd i'r afael â'r meysydd hyn yn uniongyrchol yw'r canlynol:

Cwestiwn	Rhesymeg
Oes gennych chi unrhyw boen, chwydd neu stifferwydd yn eich cyhyrau, eich cymalau neu'ch cefn?	Mae'n canolbwyntio ar symptomau cyffredin problem cyhyrsgerberbydol.
Allwch chi wisgo eich hun yn llwyr heb unrhyw anhawster?	Mae'n canolbwyntio ar weithrediad yr aelodau uchaf.
Allwch chi gerdded i fyny ac i lawr grisiau heb unrhyw anhawster?	Mae'n canolbwyntio ar weithrediad yr aelodau isaf.

Mae'n annhebygol y bydd gan glaf nad oes ganddo boen na stifferwydd, a dim anhawster wrth wisgo na ddringo grisiau, unrhyw anhwylder cyhyrsgerberbydol sylweddol. Os oes gan y claf boen neu stifferwydd, neu anhawster gyda'r naill neu'r llall o'r gweithgareddau hyn, yna dylid cymryd hanes mwy manwl.

Yr archwiliad sgrinio (GALS)

Dyfeisiwyd yr archwiliad hwn i'w ddefnyddio mewn asesiad clinigol arferol ac mae'n cymryd 1 i 2 funud i'w berfformio. Mae'n cynnwys archwilio'n ofalus am chwydd yn y cymalau ac ystum annormal, yn ogystal ag asesu'r cymalau am symudiad arferol.

Os nodir annormaledd mewn ardal unigol yn sgrin GALS, dylid archwilio'r ardal honno'n fanylach gan ddefnyddio'r REMS. Nid yw sgrinio GALS wedi'i gynllunio i ddweud wrthyfych beth yw'r broblem, dim ond bod problem sydd angen asesiad pellach.

Gellir amrywio'r dilyniant y mae'r pedair elfen hon (Cerddediad, Breichiau, Coesau ac Asgwrn Cefn neu '**Gait, Arms, Legs and Spine**' yn Saesneg) yn cael eu hasesu ynddo – yn ymarferol, fel arfer mae'n fwy cyfleus cwblhau'r elfennau y mae'r claf yn sefyll ar eu cyfer cyn gofyn i'r claf orwedd ar y sofffa.

Gallwch weld fideos GALS fel ymarfer amser go iawn cyflawn:



www.arthritis-uk.org/the-MSK-examination-GALS/

Neu gyda sylwebaeth gam wrth gam:



www.arthritis-uk.org/the-MSK-examination-GALS/

Cyflwyno eich hun

Mae'n bwysig cyflwyno eich hun, egluro i'r claf beth rydych chi'n mynd i'w wneud, cael caniatâd llafar i archwilio, a gofyn i'r claf roi gwybod i chi os ydych chi'n achosi unrhyw boen neu anghysur iddo ar unrhyw adeg. Ym mhob achos, mae'n bwysig gwneud i'r claf deimlo'n gyfforddus ynglŷn â chael ei archwilio ac mae hyn yn ymestyn i'r dillad mae'n eu gwisgo a faint o ddillad mae'n eu dadwisgo.

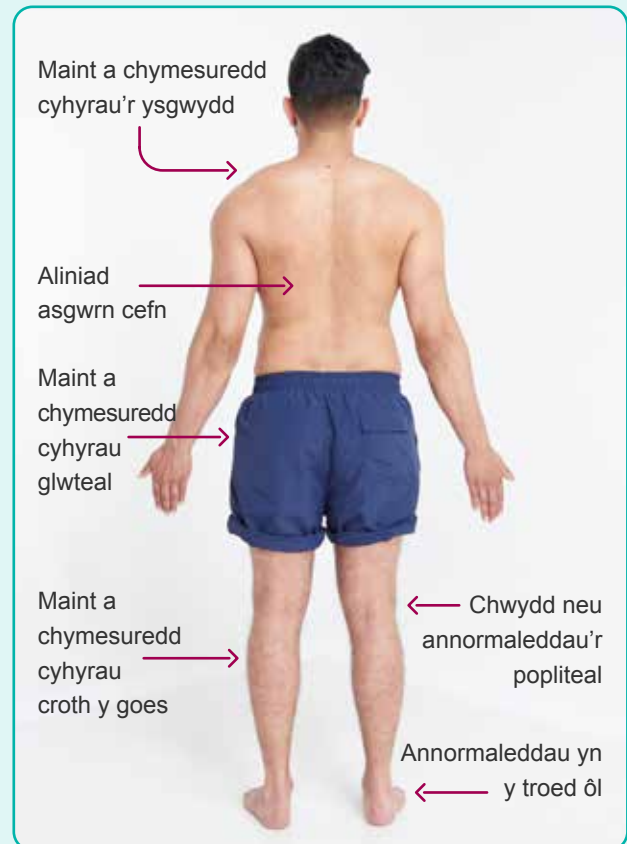
Mae archwiliad cyhyrysgerbydol da yn dibynnu ar gydweithrediad cleifion, er mwyn iddynt ymlacio eu cyhyrau, ond hefyd y gallu i weld a chymharu cymalau a grwpiau cyhyrau er mwyn peidio â cholli arwyddion clinigol pwysig.

Cerddediad

- Gofynnwch i'r claf gerdded ychydig o gamau, troi a cherdded yn ôl. Arsylwch gerddediad y claf am gymesuredd, llyfnder a'r gallu i droi'n gyflym.
- Gyda'r claf yn sefyll yn y safle anatomegol, arsylwch o'r tu ôl, o'r ochr, ac o'r blaen am:
 - faint a chymesuredd yr ysgwydd, y glwteal, y cyhyrau pedwarpen a chyhyrau croth y goes
 - aliniad yr aelodau
 - aliniad yr asgwrn cefn
 - lefel gyfartal gwrymiau'r iliag
 - gallu ymestyn y penelinoedd a'r pengliniau'n llawn
 - chwydd y popliteal
 - annormaleddau yn y traed fel proffil bwa rhy uchel neu isel, crafannu/tynnu'n ôl y bysedd traed a/neu bresenoldeb hallux valgus (gweler **Ffigur 6**).

Ffigur 6

Gyda'r claf yn y safle anatomegol, arsylwch o'r tu ôl, o'r ochr ac o'r blaen, gan wirio am y canlynol:



Yr archwiliad sgrinio (GALS) (parhad)

Breichiau

- Gofynnwch i'r claf roi ei ddwylo y tu ôl i'w ben. Mae hyn yn asesu allsymudiad yr ysgwydd (y symudiad cyntaf yr effeithir arno gan broblemau gyda'r cyffen gylchdroi) a chylchdro allanol (y symudiad cyntaf yr effeithir arno gan broblemau gyda'r glenohumeral). Mae hefyd yn asesu plygu'r penelin.
- Gofynnwch i'r claf sythu ei freichiau'n llwyr i asesu estyniad llawn y penelin (y symudiad cyntaf y mae problemau penelin yn effeithio arno).
- Gyda dwylo'r claf wedi'u hystyn, cledrau i lawr, bysedd wedi'u hystyn, arsylwch gefn y dwylo am chwydd ac anffurfiad yn y cymalau. Archwiliwch yr ewinedd a'r croen ar yr un pryd.
- Gofynnwch i'r claf droi ei ddwylo drosodd. Mae symudiad dyleddfiad (supination) yn asesu symudiad yr arddwrn a'r penelin.
- Edrychwch ar y cledrau am faint y cyhyrau ac am unrhyw arwyddion gweledol o annormaledd
- Gofynnwch i'r claf wneud dwrn. Aseswch yn weledol bŵer gafael, gweithrediadau'r llaw a'r arddwrn, ac ystod symudiad y bysedd.
- Gofynnwch i'r claf wasgu eich bysedd. Aseswch gryfder y gafael.
- Gofynnwch i'r claf ddod â phob bys yn ei dro i gwrdd â'r bawd. Aseswch binsio manwl gywirdeb (sy'n bwysig ar gyfer gweithrediad).
- Gwasgwch yn ysgafn ar draws cymalau'r MCP i wirio am dynerwch sy'n awgrymu llid yn y cymalau (gweler **Ffigur 7**). (Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwylio wyneb y claf am arwyddion aneiriol o anghysur.)

Ffigur 7

Prawf gwasgu MCP. Gwasgwch yn ysgafn ar draws y cymalau metacarpophalangeal i wirio a yw'n dyner ac yn awgrymu llid yn y cymalau.



Ffigur 8

Prawf tapio patellar. Llithrwch eich llaw i lawr clun y claf, gan gywasgu'r cwydn suprapatellar. Mae hyn yn gorfodi unrhyw arllwysiad y tu ôl i'r patellar. Gyda dau neu dri bys y llaw arall, gwithiwch y patella i lawr yn ysgafn. Mewn prawf positif bydd y patella yn bownsio ac yn tapio.



Coesau

- Gyda'r claf yn gorwedd ar y sofffa, aseswch blygu ac ymestyn llawn y ddau ben-glin, gan deimlo dros linell y cymal tibioffemoraidd am grepitws yn ystod y symudiadau.
- Gyda'r glun a'r pen-glin wedi'u plygu i 90°, gan ddal y pen-glin a'r ffêr i arwain y symudiad, aseswch gylchdro mewnol pob clun wrth blygu (dyma'r symudiad cyntaf sy'n cael ei effeithio gan broblemau clun yn aml).
- Gwiriwch am arllwysiad pen-glin gan ddefnyddio naill ai tap patellar neu brawf brwsio/ymchwyddo:
 - Ar gyfer tap patellar, llithrwch eich llaw i lawr y glun, gan wthio i lawr dros y cwdyn suprapatellar fel bod unrhyw arllwysiad yn cael ei orfodi y tu ôl i'r patella. Pan gyrhaeddwch begwn uchaf y patella, cadwch eich llaw yno a chynnal pwysau. Defnyddiwch ddau neu dri bys y llaw arall i wthio'r patella i lawr yn ysgafn (gweler **Ffigur 8**). A yw'n bownsio ac yn 'tapio'? Mae hyn yn dynodi presenoldeb arllwysiad cymharol fawr.
 - Efallai na fydd arllwysiadau bach yn cael eu canfod gyda phrawf tapio'r patella a gall prawf brwsio/ymchwyddo fod yn ddefnyddiol. Ar gyfer prawf brwsio/ymchwyddo, strôciwch ochr fedial y pen-glin i fyny (tuag at y cwdyn suprapatellar) i wagio'r adran fedial o hylif, yna strôciwch yr ochr ochrol i lawr (yn y blaen) (gweler **Ffigur 9**). Gall yr ochr fedial ail-lenwi a chynhyrchu ymchwydd o hylif sy'n dynodi arllwysiad.
- O ben y sofffa, archwiliwch y traed am chwydd lleol neu gyffredinol, anffurfiad fel hallux valgus, crafannu'r bysedd traed, a chaledennau ar y gwadnau sydd fel arfer yn digwydd o dan y cymalau metatarsophalangeal (MTP).
- Gwasgwch ar draws cymalau'r MTP i wirio am dynerwch sy'n awgrymu clefyd llidiol y cymalau. (Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwylio wyneb y claf am arwyddion o anghysur.)

Ffigur 9

Prawf brwsio/ymchwyddo. Strôciwch ochr fedial y pen-glin i fyny tuag at y cwdyn suprapatellar. Mae hyn yn gwagio'r adran fediol o hylif. Yna strôciwch yr ochr ochrol i lawr (yn y blaen). Gall yr ochr fediol ail-lenwi a chynhyrchu chwydd o hylif, sy'n dynodi presenoldeb arllwysiad.



Yr archwiliad sgrinio (GALS) (parhad)

Asgwrn cefn

- Gyda'r claf yn sefyll, archwiliwch yr asgwrn cefn o'r tu ôl am dystiolaeth o sgoliosis, ac o'r ochr am lordosis annormal neu kyphosis. Nodwch unrhyw anghymesuredd amlwg trwy edrych o'r tu ôl, i ddechrau ar yr ysgwyddau, yna'r pelfis, cefnau'r pengliniau ac yna'r ffêr.
- Gofynnwch i'r claf ogwyddo ei ben i bob ochr, gan ddod â'r glust tuag at yr ysgwydd. Aseswch blygu ochrol y gwddf (mae hyn yn sensitif wrth ganfod problemau gwddf cynnar).
- Gofynnwch i'r claf blygu i gyffwrdd â'u bysedd traed. Y symudiad hwn yw'r symudiad cyntaf yr effeithir arno gan broblemau asgwrn cefn meingefnol ac mae'n bwysig ar gyfer gweithredu (ar gyfer gwisgo). Fodd bynnag, gellir ei gyflawni trwy ddibynnu ar blygu clun da, felly mae'n bwysig archwilio am symudiad arferol y fertebra. Aseswch blygu asgwrn cefn meingefnol trwy osod dau neu dri bys ar y fertebra meingefnol. Dylai eich bysedd symud ar wahân wrth blygu ac yn ôl at ei gilydd wrth ymestyn (gweler **Ffigur 10**).

Cofnodi canfyddiadau o'r archwiliad sgrinio (GALS)

Mae'n bwysig cofnodi canfyddiadau cadarnhaol a negyddol yn y nodiadau. Dylid cofnodi presenoldeb neu absenoldeb newidiadau – mewn ymddangosiad neu symudiad – yn y cerddeddiad, y breichiau, y coesau neu'r asgwrn cefn. I gael canlyniad normal, mae 'GALS: NAD' yn ddigonol. Os oes annormaleddau fel chwyddo neu gyfyngiad ar symudiad, dylid cofnodi'r rhain gyda nodyn disgrifiadol byr.

Os ydych chi wedi cael gwybod am broblem gyhyrsgerberbydol – gan y cwestiynau sgrinio, eich archwiliad neu gwynion digymell y claf – bydd angen i chi gymryd hanes manwl (fel y disgrifiwyd uchod). Dylech hefyd gynnal archwiliad rhanbarthol o gymalau perthnasol – disgrifir hyn yn yr adrannau canlynol.

Ffigur 10

Asesu plygu asgwrn cefn meingefnol. Rhowch ddau neu dri bys ar fertebra meingefnol. Dylai eich bysedd symud ar wahân wrth blygu ac yn ôl at ei gilydd wrth ymestyn.



Perfformio archwiliad rhanbarthol o'r system gyhyrsgerberbydol (REMS)

Mae REMS yn cyfeirio at yr archwiliad mwy manwl y dylid ei gynnal ar ôl i annormaledd gael ei ganfod naill ai drwy'r hanes neu drwy'r archwiliad sgrinio (GALS). Mae REMS yn cynnwys archwilio grŵp o gymalau sy'n gysylltiedig â gweithrediad, ac weithiau gall fod angen archwiliad niwrolegol a fasgwlaidd manwl.

Ganwyd REMS o awydd i safoni a symleiddio archwiliadau o'r system gyhyrsgerberbydol, gan ganiatáu addysgu a dysgu mwy systematig i fyfyrwyr meddygol. Mae bellach yn cael ei ddefnyddio'n ehangach o fewn ymarfer meddygol ac aelodau o'r tîm cyhyrsgerberbydol ehangach. Fe'i datblygwyd trwy broses gonsensws genedlaethol a oedd yn cynnwys ymgynghorwyr y DU mewn rheumatoleg, orthopedeg a gofal yr henoed, a meddygon teulu dethol (Coady et al. 2004). Arweiniodd at set gytunedig o sgiliau 'craidd' (gweler **Atodiad 2**).

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

- Cyflwyno eich hun.
- **Edrych** ar y cymal(au).
- **Teimlo**'r cymal(au).
- **Symud** y cymal(au).
- **Gweithrediad** y cymal(au).
- Profion arbennig



Cyflwyno eich hun

Fel y nodwyd yn yr asesiad sgrinio GALS, mae'n bwysig cyflwyno eich hun, egluro i'r claf beth rydych chi'n mynd i'w wneud (a pham), cael caniatâd llafar i archwilio, a gofyn i'r claf roi gwybod i chi os ydych chi'n achosi unrhyw boen neu anghysur iddo ar unrhyw adeg.



Edrych

Dylai'r archwiliad bob amser ddechrau gydag archwiliad gweledol o'r ardal agored wrth orffwys. Cymharwch un ochr â'r llall, gan wirio am gymesuredd. Dylech edrych yn benodol am newidiadau croen, maint cyhyrau, a chwydd yn y cymal ac o amgylch y cymal. Chwiliwch hefyd am anffurfiad o ran aliniad ac ystum y cymal.



Teimlo

Gan ddefnyddio cefn eich llaw, teimlwch dymheredd y croen ar draws llinell y cymal ac mewn mannau cyfagos perthnasol. Dylid asesu unrhyw chwyddiadau am amrywiad a symudedd. Dylid gwahaniaethu rhwng chwyddiadau caled, esgymnog OA a chwyddiadau meddal, rwbereg clefyd llidiol y cymalau. Mae dolur yn arwydd clinigol pwysig i'w ganfod – yn y cymal ac o'i gwmpas. Mae adnabod llid mewn cymal (synofitis) yn dibynnu ar ganfod y triawd o **gynhesrwydd, chwydd a dolur**.



Symud

Dylid asesu ystod lawn symudiad y cymal. Cymharwch un ochr â'r llall. Yn gyffredinol, dylid perfformio symudiadau gweithredol (lle mae'r claf yn symud y cymal ei hun) a symudiadau goddefol (lle mae'r archwiliwr yn symud y cymal). Os oes colli symudiad gweithredol, ond nad yw symudiad goddefol

yn cael ei effeithio, gall hyn awgrymu problem gyda'r cyhyrau, y tendonau neu'r nerfau yn hytrach na'r cymalau eu hunain, neu gall fod yn effaith poen yn y cymalau. Mewn rhai achosion, gall cymalau symud ymhellach nag y disgwylir - gelwir hyn yn hypersymudedd (hypermobility).

Mae'n bwysig canfod colli plygu llawn neu golli estyniad llawn gan y gall y naill neu'r llall effeithio ar weithrediad. Dylid cofnodi colli symudiad fel un ysgafn, cymedrol neu ddifrifol. Yn aml, gall arbenigwyr ddogfennu faint o raddau o symudiad sydd wedi'u cyfyngu gan fod hyn yn caniatáu iddynt wneud cymhariaeth yn y dyfodol. Dylid cofnodi ansawdd y symudiad hefyd, gan gyfeirio at annormaleddau fel tôn cyhyrau cynyddol neu bresenoldeb crepitws. Gyda phrofiad, mae'n bosibl asesu'r ansawdd yn enwedig yn yr eithafion neu 'ystod diwedd' symudiad. Yn aml, mae gan gymal dirywiol 'deimlad diwedd' mwy solet.



Gweithrediad

Mae'n bwysig gwneud asesiad gweithrediad o'r cymal – er enghraifft, yn achos plygu penelin cyfyngedig, a yw hyn yn ei gwneud hi'n anodd i'r claf ddod â'i ddwylo i'w geg? Yn achos yr aelodau isaf, mae gweithrediad yn ymwneud yn bennaf â cherdded a gallu'r claf i godi o gadair a cherdded.



Profion arbennig

Gall ymarferwyr cyhyrysgerbydol profiadol ddefnyddio nifer o brofion ychwanegol fel ychwanegiad at archwiliad REMS. Gelwir y rhain yn 'brofion arbennig', ac, yn aml, cânt eu cynnal tua diwedd yr archwiliad a byddant yn dilyn 'Symud' a 'Gweithrediad'.

Mae ymdrin â phob prawf posibl, gan gynnwys eu manylder a'u sensitifrwydd mewn gwahanol sefyllfaoedd, y tu hwnt i gwmpas y canllaw hwn. Fodd bynnag, mae nifer fach o brofion a allai fod yn briodol i israddedigion wedi'u cynnwys a'u hamlygu yn yr adrannau canlynol.



www.arthritis-uk.org/REMS-general-principles/



Yr archwiliad REMS

At ddibenion y canllaw hwn (a'r fideos cysylltiedig) mae archwiliad REMS wedi'i rannu'n saith maes, a disgrifir pob un ohonynt yn fanwl isod. Fodd bynnag, dylid cofio mai rhaniad artiffisial yw hwn ac y gallai fod angen archwilio un grŵp o gymalau ar y cyd â grŵp arall (er enghraifft, yr ysgwydd a'r asgwrn cefn cerfigol).

Archwiliad o'r llaw a'r arddwrn



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-hand-and-wrist/

Dylai hyn ddigwydd fel arfer gyda breichiau blaen y claf yn agored uwchben y penelinoedd. Dylai dwylo'r claf orffwys ar glustog oherwydd gall fod yn boenus i gleifion â phroblemau penelin neu ysgwydd ddal eu dwylo i fyny am gyfnodau hir.



Edrych

Gyda dwylo'r claf i lawr:

- Edrychwch ar yr ystum a gwiriwch am chwydd amlwg, anffurfiad, cyhyrau'n nychu a chreithiau.
- Edrychwch ar y croen am deneuo a chleisiau (arwyddion posibl o ddefnyddio steroidau yn y tymor hir) neu frechau.
- Edrychwch ar yr ewinedd am newidiadau soriatig fel tyllau neu onycholysis (gweler Ffigur 11), a thystiolaeth o fasgwilitis plyg yr ewinedd (nailfold vasculitis).
- Penderfynwch a yw'r newidiadau'n gymesur neu'n anghymesur.
- A yw'r newidiadau'n ymwneud yn bennaf â'r cymalau bach (PIPs a DIPs, MCPs ac ati) neu'r arddyrnau?

Ffigur 11

Ewinedd bysedd yr effeithir arnynt gan psoriasis:
(a) creithio (b) onycholysis



(a)



(b)

Yn aml, mae'n ddefnyddiol strwythuro'r arolygiad o'r agosaf i'r pellaf er mwyn sicrhau bod pob rhan yn cael ei hasesu'n systematig.

Gofynnwch i'r claf droi ei ddwylo drosodd:

- A oes gan y claf broblemau gyda hyn oherwydd ymwneud y cymal radiolnar agosaf neu bellaf?

Gyda dwylo'r claf i fyny:

- Chwiliwch eto am nychu cyhyrau – os yw'n bresennol, a yw yn y cnyciau cledrol a'r hypo-cledrol (thenar and hypothenar eminences)? Os mai dim ond yn y cnwc cledrol y mae, yna efallai bod gan y claf syndrom twnnel carpal. Chwiliwch am arwyddion o palmar erythema. Edrychwch ar yr arddwrn am graith rhyddhau twnnel carpal.
- Edrychwch ar y penelin am nodau gwynegol, placiau soriatig a chreithiau llawfeddygol.



Teimlo

Gyda dwylo'r claf i fyny:

- Teimlwch am guriadau ymylol (gallai isgemia fod yn achosi poen).
- Teimlwch am drwchusrwydd y cnyciau cledrol a'r hypo-cledrol ac am dewychu tendon.
- Aseswch deimlad y nerf gwythïen ganol (median) a nerf y penelin (ulnar) trwy gyffwrdd yn ysgafn â'r cnyciau cledrol a hypo-cledrol, a'r bysedd mynegai a bach yn y drefn honno – os nad yw'n normal ac yn gyfartal, gall hyn ddangos niwropathegniropathi llithiad (entrapment neuropathy)

Gofynnwch i'r claf droi ei ddwylo yn ôl drosodd, fel bod ei gledrau'n wynebu i lawr:

- Aseswch deimlad y nerf rheiddiol (radial) trwy gyffyrddiad ysgafn dros ofod gweog y bawd a'r bys mynegai.
- Gan ddefnyddio cefn eich llaw, aseswch dymheredd y croen ym mraich, arddwrn a chymalau MCP y claf. A oes gwahaniaethau?

- Gwasgwch yn ysgafn ar draws rhes y cymalau MCP i asesu a oes dolur (gan wyllo wyneb y claf am arwyddion o anghysur).
- Archwiliwch unrhyw gymalau MCP ac unrhyw gymalau PIP neu DIP sy'n ymddangos yn chwyddedig neu'n boenus â dwy law. A oes tystiolaeth o synofitis gweithredol? (Bydd y cymalau'n gynnes, yn chwyddedig ac yn ddolurus ac efallai y bydd ganddynt deimlad 'rwberog', neu efallai y byddwch hyd yn oed yn canfod arllwysladau).
- A oes chwyddiadau caled, esgrynog? Gwiriwch am sgwario cymal carpometacarpal (CMC) y bawd ac am nodau Heberden ar y DIPs. Gall fod tystiolaeth o synofitis blaenorol (cymalau wedi'u tewhau, rwberog ond heb fod yn ddolurus).
- Cymharwch un cymal ag un arall, neu â'ch un chi, i benderfynu a yw'r cymalau bach yn normal.
- Archwiliwch arddyrnau'r claf yn ddwyllaw.
- Yn olaf, rhedwch eich llaw i fyny braich y claf ar hyd ffin yr wlnar i'r penelin. Teimlwch a chwiliwch am nodwlau gwynegol neu blaciau soriatig ar arwynebau'r cyhyr estynnol.



Symud

- Gofynnwch i'r claf sythu ei fysedd yn llwyr (yn erbyn disgyrchiant). Os nad yw'r claf yn gallu gwneud hyn, gallai fod oherwydd clefyd y cymalau, rhwyg tendon estynnol neu ddifrod niwrolegol – gellir asesu hyn trwy symud y bysedd yn oddefol.
- Gofynnwch i'r claf wneud dwrn. Os yw'n profi anhawster wrth roi'r bysedd yn y cledr, gallai hyn fod yn arwydd cynnar o gysylltiad â'r tendon neu'r cymal bach. Symudwch y bysedd yn oddefol i asesu a yw'r broblem gyda'r tendon neu'r nerfau, neu yn y cymal.
- Aseswch blygu ac ymestyn yr arddwrn yn weithredol (er enghraifft trwy wneud yr arwydd 'gweddi') ac yn oddefol (gweler **Ffigur 12**).

Archwiliad o'r llaw a'r arddwrn (parhad)

Ffigur 12

Mae'r 'arwydd gweddi' yn asesu plygu ac ymestyn yr arddwrn. Os yw hanes ac archwiliad y claf yn awgrymu syndrom twnnel carpal, gall prawf Phalen (plygu'r arddwrn dan orfodaeth am 60 eiliad) atgynhyrchu symptomau'r claf.



- Mewn clefion lle mae'r hanes a'r archwiliad yn awgrymu syndrom twnnel carpal, cynhaliwch brawf Phalen (plygu gorfodol yr arddyrnau am 60 eiliad) – mewn prawf positif mae hyn yn atgynhyrchu symptomau'r claf.
- Aseswch nerfau gwythïen ganol (median) a nerf y penelin (ulnar) am bŵer. Gellir gwneud hyn drwy allsymudiad y bawd, a lledaenu'r bysedd, yn y drefn honno.



Gweithrediad

- Gofynnwch i'r claf afael yn eich dau fys i asesu pŵer gfael.
- Gofynnwch i'r claf binsio eich bys. Mae hyn yn asesu gfael y pinsiwr, sy'n bwysig iawn yn weithredol.
- Gofynnwch i'r claf godi gwrthrych bach fel darn arian o'ch llaw neu wirio ei allu i ddadwneud botymau. Mae hyn yn asesu gfael a gweithrediad y pinsiwr.



Archwiliad o'r penelin



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-elbow/

Edrych

- Edrychwch o'r blaen am yr ongl cario, ac o'r ochr am anffurfiad plygu.
- Chwiliwch am greithiau, brechau, cyhyrau'n nychu, nodau gwynegol, placiau soriatig, a chwyddiadau fel olecranon bursitis.

Teimlo

- Gan ddefnyddio cefn eich llaw, teimlwch y tymheredd ar draws y cymal a'r fraich.
- Daliwch y fraich gydag un llaw a, gyda'r penelin wedi'i blygu i 90°, archwiliwch y penelin, gan deimlo pen y radiws a llinell y cymal gyda'ch bawd. Os oes chwydd, a yw'n anwadal? Fel arfer, teimlir synovitis fel llawnedd rhwng yr olecranon a'r epicondyle ochrol.
- Archwiliwch yr epicondylau medial ac ochrol (ar gyfer penelin golffiwr a phenelin tenis yn y drefn honno) a'r broses olecranon am ddolur ac arwydd o fwrsitis.

Symud

- A yw'r penelin yn ymestyn yn llawn ac yn plygu'n llawn? Aseswch yn weithredol ac yn oddefol, a chymharwch un ochr â'r llall. Os oes cyfyngiad, nodwch pa mor ddifrifol ydyw.
- Aseswch pronadiad (pronation) a dyleddfiad (supination), yn weithredol ac yn oddefol, gan deimlo am grepitws.

Gweithrediad

- Un gweithrediad pwysig y penelin yw caniatáu i'r llaw gyrraedd y geg. Bydd symudiadau gweithredol pwysig eraill (fel dwylo y tu ôl i'r pen) wedi'u hasesu yn ystod yr archwiliad sgrinio.

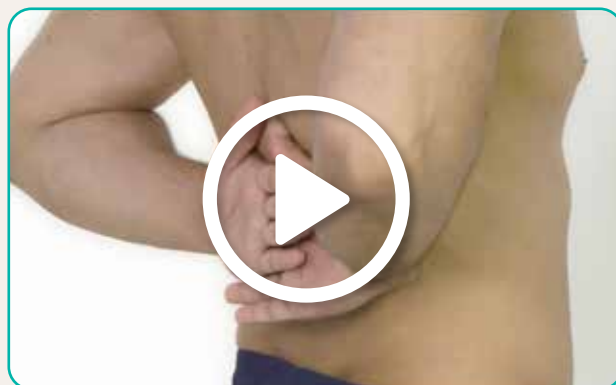
Archwiliad o'r ysgwydd

Edrych

- Gyda'r ysgwydd yn gwbl amlwg, archwiliwch y claf yn ei safle o'r blaen, o'r ochr ac o'r cefn, gan wirio am gymesuredd, ystum, cyhyrau'n nychu a chreithiau.

Teimlo

- Aseswch y tymheredd dros flaen yr ysgwydd (y cymal glenohumeral).
- Archwiliwch y marciau esgyrnog am ddolur, gan ddechrau yn y cymal sternoclavicular, yna pont yr ysgwydd, y cymal acromioclavicular, y broses acromion ac o amgylch y scapwla.
- Archwiliwch linell y cymal glenohumeral – pen blaen a chefn.
- Archwiliwch faint cyhyrau'r supraspinatus, yr infraspinatus a'r cyhyrau deltoid.



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-shoulder/

Archwiliad o'r ysgwydd (parhad)



Symud

- Gofynnwch i'r claf roi ei ddwylo y tu ôl i'w ben i asesu cylchdro allanol, ac yna y tu ôl i'w gefn i asesu cylchdro mewnol, gan gymharu un ochr â'r llall. Os oes cyfyngiad yn y symudiad olaf, disgrifiwch pa mor bell y gall y claf gyrraedd – er enghraifft, i'r lefel meingefnol, thorasig isaf neu ganol-thorasig.
- Gyda'r penelin wedi'i blygu ar 90° ac wedi'i guddio i ochr y claf, aseswch gylchdro allanol yr ysgwydd. Gall colli cylchdro allanol ddangos capswlitis gludiog ('ysgwydd wedi rhewi') neu broblemau eraill gyda'r cymal glenohumeral.
- Gofynnwch i'r claf godi ei freichiau y tu ôl iddo ac i'r blaen. Aseswch y plygu a'r ymestyn.

- Gofynnwch i'r claf herwgipio'r fraich i asesu a oes arc poenus (rhwng 10° a 120°) (gweler **Ffigur 13**). Allwch chi symud y fraich ymhellach yn oddefol? Gwnewch yn siŵr eich bod yn asesu'r allsymudiad o'r tu ôl i'r claf ac yn arsylwi symudiad y sgapwlar. Gellir gwneud iawn am symudiad glenohumeral cyfyngedig trwy symudiadau sgapwlar/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, mynd i'r toiled a hunanofal arall. Os nad yw hyn wedi'i asesu yn ystod yr archwiliad sgrinio, dylid ei wneud nawr.

Ffigur 13

Allsymudiad y fraich i asesu am arc poenus.



Archwiliad o'r glun



Edrych

- Gyda'r claf yn sefyll, aseswch am gyhyrau'n nychu (maint y cyhyr gluteal yn benodol).
- Gyda'r claf yn gorwedd yn wastad ac yn wynebu i fyny, arsylwch y coesau, gan gymharu un ochr â'r llall – a oes anffurfiad plygu amlwg yn y glun sy'n awgrymu OA?
- Os oes awgrym o anghydraddoldeb hyd coesau, aseswch hyd gwirioneddol y coesau gan ddefnyddio tâp mesur. Cymerir mesuriadau o gwrymiau'r iliag uwch pen blaen i'r medial malleolus o'r ffêr ar yr un ochr. Cymharwch y mesuriadau. Mewn gwddf ffemwr wedi'i dorri, mae'r goes wedi'i byrhau a'i chylchdroi'n allanol. Gall fod arwydd o hyn hefyd ar esgidiau'r claf gyda gwisgo gormodol ar un sawdl.
- Chwiliwch am greithiau sy'n gorchuddio'r glun.



Teimlo

- Archwiliwch dros y trochanter mawr (greater trochanter) am ddolur (sy'n awgrymu trochanteric bursitis) ac yn yr afl am broblemau gwirioneddol gyda chymal y glun.



Symud

- Gyda'r pen-glin wedi'i blygu ar 90°, aseswch blygu llawn y glun, gan gymharu un ochr â'r llall a gwylio wyneb y claf am arwyddion o boen.
- Aseswch am anffurfiad plygu sefydlog yn y glun trwy gynnal prawf Thomas. Cadwch un law o dan gefn y claf i sicrhau bod lordosis meingefnol arferol wedi'i dynnu. Plygwch un glun yn llwyr ac arsylwch y goes gyferbyn (gweler **Ffigur 14**). Os yw'n codi oddi ar y sofffa, yna mae anffurfiad plygu sefydlog yn y glun honno (wrth i'r pelfis gael ei orfodi i

Ffigur 14

Prawf Thomas ar gyfer anffurfiad plygu sefydlog y glun. Cadwch un law o dan gefn y claf i sicrhau nad oes lordosis meingefnol. Plygwch un glun yn llwyr. Os yw'r goes gyferbyn yn codi oddi ar y sofffa, mae anffurfiad plygu sefydlog. (Wrth i'r pelfis ogwyddo, byddai clun arferol yn ymestyn gan ganiatáu i'r goes aros ar y sofffa.)



ogwyddo, byddai clun arferol yn ymestyn gan ganiatáu i'r goes aros ar y sofffa).

- Gyda'r glun a'r pen-glin wedi'u plygu ar 90°, aseswch gylchdroi mewnol ac allanol y ddwy glun. Mae hyn yn aml yn gyfyngedig mewn clefyd y glun ac, yn aml, cylchdroi mewnol yw'r symudiad cyntaf yr effeithir arno (gweler sgrin GALS).
- Aseswch gryfder y cyhyrau clun a'r cyhyrau proximal (gluteal) drwy gynnal prawf Trendelenburg. Mae hyn yn golygu bod y claf yn sefyll ar bob coes ar ei ben ei hun am yn ail. Mewn prawf negyddol, mae'r pelfis yn aros yn wastad neu hyd yn oed yn codi. Mewn prawf annormal, bydd y pelfis yn plygu ar yr ochr gyferbyniol. (Gweler **Ffigur 15.**)



Gweithrediad

- Gofynnwch i'r claf gerdded – chwiliwch am gerddediad antalgig neu Trendelenburg. Mae cerddediad antalgig yn golygu cerddediad poenus, sydd fel arfer yn arwain at gloffni. Mae cerddediad Trendelenburg yn deillio o wendid cyhyrau agosaf ac yn aml yn arwain at gerdded 'waddlo'.



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-hip/

Ffigur 15

Mae prawf Trendelenburg yn asesu cryfder cyhyrau'r glun a'r gluteal. Mewn prawf arferol, mae'r pelfis yn aros yn wastad. Mewn prawf annormal, mae'r pelfis yn plygu ar yr ochr gydgyferbynnol.



Archwiliad o'r pen-glin



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-knee/

Edrych

- O ben y sofffa a choesau'r claf yn syth, arsylwch y pengliniau, gan gymharu un â'r llall am gymesuredd ac aliniad.
- A yw ystum y pen-glin yn normal? Chwiliwch am anffurfiad valgus – lle mae'r goes islaw'r pen-glin wedi gwyro'n ochrol (pen-glin sy'n cnocio) – ac am anffurfiad varus – lle mae'r goes islaw'r pen-glin wedi gwyro'n ganolig (coesgam).
- Chwiliwch am anffurfiad plygu'r pen-glin (gan wahaniaethu rhwng hyn ac anffurfiad plygu'r glun drwy archwilio symudiadau'r glun fel uchod).
- Chwiliwch am y cyhyrau pedwarpen yn nychu neu greithiau.

- Chwiliwch am gochni sy'n awgrymu llid neu haint.
- Chwiliwch am chwydd amlwg.
- Chwiliwch am frech sy'n awgrymu psoriasis (fel arfer ar wyneb estynnol y pen-glin).

NODYN: Gall chwyddiadau popliteal, anffurfiadau varus a valgus fod yn fwy amlwg pan fydd y claf yn cario ei bwysau.



Teimlo

- Gan ddefnyddio cefn eich llaw, teimlwch dymheredd y croen, gan ddechrau gyda chanol y glun a'i gymharu â'r tymheredd uwchben y pen-glin. Cymharwch un pen-glin â'r llall.
- Archwiliwch am ddolur ar hyd ymylon y patella.
- Gyda'r pen-glin wedi'i blygu i 90°, archwiliwch am dolur a chwydd ar hyd linell y cymal o'r condylau ffemoraidd (femoral condyles) i begwn isaf y patella, yna i lawr tendon y patella isaf i'r tiwberosedd tibiaidd (tibial tuberosity).
- Teimlwch y tu ôl i'r pen-glin am goden popliteal (cist Baker).
- Aseswch am arllwysiad drwy gynnal prawf brwsio/ymchwyddo neu dap patellar, fel y disgrifir yn yr adran ar archwiliad sgrinio GALS (gweler **Ffigyrau 8 a 9** ar tt.30,31).

Ffigur 16

Prawf tynnu ochr blaen. Rhodwch y ddwy law o amgylch y tibia uchaf, gyda'ch bodiau dros y tiwbrosedd tibiaidd a'ch mynegfys wedi'u cuddio o dan y llinynnau'r garrau i wneud yn siŵr eu bod wedi ymlacio. Sefydlogwch y tibia isaf gyda'ch braich a thynnwch y tibia uchaf ymlaen yn ysgafn. Fel rheol dylai fod rhywfaint o symudiad; mae symudiad mwy sylweddol yn awgrymu llacrywdd y gewynnau croesffurf blaen (anterior cruciate ligaments).





Symud

- Gofynnwch i'r claf blygu'r pen-glin cyn belled â phosibl i asesu symudiad gweithredol. Gan wneud yn siŵr bod y claf wedi ymlacio'n llwyr, aseswch y symudiad goddefol. Gwneir hyn trwy osod un llaw ar y pen-glin (teimlo am grepitws) a phlygu'r pen-glin cyn belled â phosibl, gan nodi ystod y symudiad. Aseswch blygu ac ymestyn llawn y pengliniau, gan gymharu un â'r llall.
- Gyda'r pen-glin wedi'i blygu i 90°, gwiriwch sefydlogrwydd gewynnau'r pen-glin. Edrychwch i ddechrau o ochr y pen-glin, gan wirio am sagio cefn neu gam yn ôl y tibia, sy'n awgrymu difrod i'r gewynnau croesffurf gefn (posterior cruciate ligament).
- Cynhaliwch brawf tynnu ochr blaen. Rhowch y ddwy law o amgylch y tibia uchaf, gyda'ch bodiau dros y tiwberosedd tibiaidd a'ch bysedd mynegai wedi'u plygu o dan linyddau'r garrau i wneud yn siŵr eu bod wedi ymlacio. Sefydlogwch y tibia isaf gyda'ch braich a

thynnwch y tibia uchaf ymlaen yn ysgafn (gweler **Ffigur 16**). Mewn claf normal,

ymlaciol, fel arfer mae ychydig bach o

symudiad. Mae symudiad mwy sylweddol yn awgrymu llacrywdd y gewynnau croesffurf cefn (anterior cruciate ligament).

- Aseswch sefydlogrwydd y ligamentau cyfochrog medial ac ochrol drwy blygu'r pen-glin i 15° a rhoi straen ar linell y cymal ar bob ochr bob yn ail. Rhowch un law ar ochr arall y llinell gymal i'r un rydych chi'n ei phrofi a rhowch rym ar y tibia isaf (gweler **Ffigur 17**). Gellir gwneud hyn gyda'r goes ar y gwely neu gyda'r tibia isaf wedi'i chynnal ar ochr clun yr archwiliwr.



Gweithrediad

- Gofynnwch i'r claf sefyll ac yna gerdded ychydig o gamau, gan chwilio eto am anffurfiad varus neu valgus (gweler **Ffigur 18**).

Ffigur 17

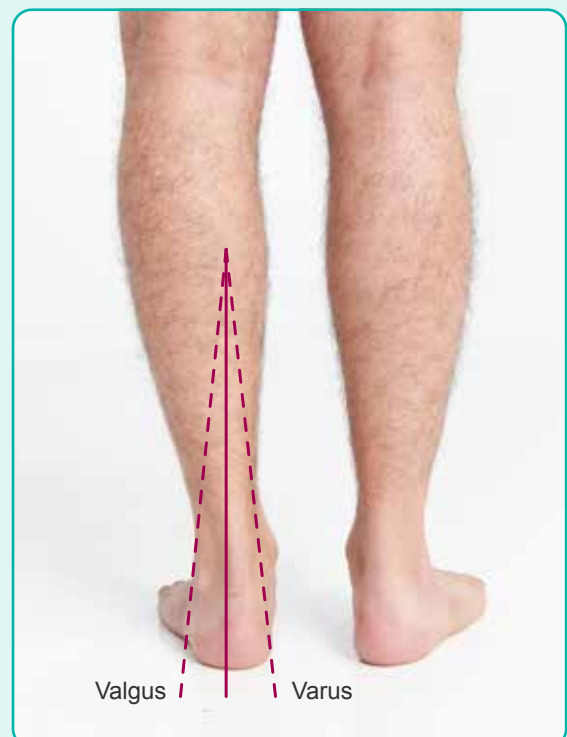
Asesu sefydlogrwydd ligamentau cyfochrog

medial ac ochrol. Gyda choes y claf ar y sofffa neu ar eich pelfis, rhowch un law ar ochr arall llinell y cymal i'r un rydych chi'n ei phrofi a straeniwch linell y cymal ar bob ochr am yn ail trwy roi grym ysgafn ar y tibia.



Ffigur 18

Gyda'r claf yn sefyll, aseswch a oes anffurfiad varus neu valgus.



Archwiliad o'r droed a'r ffêr



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-foot-and-ankle/



Edrych

Gyda'r claf yn eistedd ar y sofffa, ei draed yn hongian drosodd ar ben y sofffa:

- Arsylwch y traed, gan gymharu un â'r llall am gymesuredd.
- Edrychwch yn benodol ar flaen y droed am newidiadau ewinedd neu frechau croen, fel psoriasis.
- Chwiliwch am aliniad y bysedd traed, dystiolaeth o hallux valgus y bys mawr neu is-ddatgymaliad (dadleoliad rhannol) y cymalau.
- Chwiliwch am grafannu'r bysedd traed, chwydd yn y cymalau a ffurfio caleden sydd fel arfer yn digwydd dros y cymalau metatarsoffalangeal ar ochr y plantar a thros dorsum a/neu apig y bysedd traed.
- Edrychwch ar yr ochr isaf neu'r wyneb plantar am ffurfiant caleden.
- Edrychwch ar esgidiau'r claf. Gwiriwch am wisgo annormal neu anghymesur ar y gwadn neu'r rhan uchaf, am dystiolaeth o ffit gwael neu bresenoldeb mewnwadnau arbennig.

Gyda'r claf yn cario ei bwysau:

- Edrychwch eto ar flaen y droed i weld a yw'r bysedd traed wedi'u halinio ac a ydyn nhw mewn cysylltiad â'r llawr.
- Edrychwch ar ganol y droed i weld a yw bwa'r droed yn sefyll (dylai proffil bwa isel mewn claf â symudiad arferol yn y cymalau ddiflannu wrth sefyll ar flaenau ei draed).

- O'r tu ôl, edrychwch ar y droed ôl am dewychu neu chwydd tendon Achilles.
- Chwiliwch am aliniad arferol y droed gefn (gweler **Ffigur 18**). Gall clefyd y ffêr neu'r cymal is-talar arwain at anffurfiad varus neu valgus.



Teimlo

- Aseswch y tymheredd dros flaen y droed, canol y droed a'r ffêr.
- Gwiriwch am bresenoldeb curiad ymylol yn archwilio'r dorsalis pedis ar gefn y droed.
- Gwasgwch yn ysgafn ar draws cymalau'r MTP, gan wyllo wyneb y claf am arwyddion o boen neu anghysur.
- Archwiliwch ganol y droed, y ffêr a'r cymalau is-talar am ddolur.



Symud

- Aseswch, yn weithredol ac yn oddefol, symudiadau gwrthdroad a thro yn y cymal is-talar, ynghyd â phlygu dorsa a plantar wrth y bysedd traed mawr a chymal y ffêr gan wirio am unrhyw gyfyngiadau a/neu grepitws.
- Gellir symud y cymalau canol-tarsal hefyd trwy drwsio'r sawdl ag un law a, gyda'r llaw arall, troi a throi blaen y droed yn oddefol.



Gweithrediad

- Os nad yw eisoes wedi'i wneud, aseswch gerdded y claf, gan wyllo am y cylch arferol o daro'r sawdl, sefyll, a throi'r bysedd traed i ffwrdd, cyflymder cerdded a throi.

Archwiliad o'r asgwrn cefn



www.arthritis-uk.org/examination-of-the-spine/

Edrych

- Arsylwch y claf yn sefyll. Edrychwch i ddechrau o'r tu ôl i'r claf am unrhyw gyhyrau'n nychu amlwg, anghymesuredd, neu scoliosis yn yr asgwrn cefn.
- Edrychwch o'r ochr am lordosis cerfigol arferol, cyfosis thorasig, a lordosis meingefnol.

Teimlo

- Teimlwch i lawr prosesau'r asgwrn cefn o ben y gwddf i'r sacrw m a thros y cymalau sacroiliac i wirio am aliniad a phoen.
- Archwiliwch y cyhyrau paraspinal i weld a oes dolur.

Symud

- Aseswch blygu ac ymestyn y meingefn trwy osod dau neu dri bys dros asgwrn cefn y meingefn. Gofynnwch i'r claf blygu i gyffwrdd â'i fysedd traed. Dylai eich bysedd symud ar wahân yn ystod plygu ac yn ôl at ei gilydd yn ystod estyniad (gweler **Ffigur 10** ar t.32).
- Gofynnwch i'r claf redeg pob llaw yn ei thro i lawr y tu allan i goes gyfagos i asesu plygu ochrol yr asgwrn cefn.
- Nesaf, aseswch symudiadau yr asgwrn cefn cerfigol. Gofynnwch i'r claf: ogwyddo ei ben i bob ochr, gan ddod â'r glust tuag at yr ysgwydd gyfagos (plygu ochrol); troi ei ben i edrych dros bob ysgwydd (cylchdroi); dod â'i ên tuag at ei frest (plygu); a gogwyddo ei

ben yn ôl (estyn). Fel yr amlygwyd yn sgrin GALS, plygu ochrol fel arfer yw'r symudiad cyntaf i gael ei gyfyngu.

- Gyda'r claf yn eistedd ar ymyl y sofffa i sefydlu ei belfis, a'i freichiau wedi'u croesi o'i flaen, aseswch gylchdroi thorasig (gyda'ch dwylo ar ysgwyddau'r claf i arwain y symudiad) (gweler **Ffigur 19**).
- Gyda'r claf yn gorwedd mor wastad â phosibl, perfformiwch godiad coes syth (gweler **Ffigur 20**). Gall plygu'r droed yn y cefn gyda'r goes wedi'i chodi waethygu'r poen o lithiad gwreiddyn nerf (nerve root entrapment) neu lid fel yr hyn a achosir gan ddisg rhyngfertebraidd wedi llithro.

Dylid cynnal archwiliad niwrofasgwlaidd byr gan gynnwys asesiad o atgyrchau'r aelodau uchaf ac isaf, plygu dorsi'r bysedd traed mawr, ac asesiad o guriadau ymylol. Os oes unrhyw arwydd o hanes o annormaledd perthnasol, dylid cynnal asesiad niwrolegol a fasgwlaidd llawn hefyd – gan gynnwys teimlad, tôn a phŵer.

Ffigur 19

Gyda'r claf yn eistedd ar y sofffa i sefydlu'r pelfis, aseswch gylchdroi thorasig.



Ffigur 20

Gall plygu dorsi'r droed gyda'r goes yn syth ac wedi'i chodi waethygu poen o lithiad gwreiddyn nerf neu ddisg wedi prolapsio.



Cofnodi canfyddiadau'r archwiliad rhanbarthol

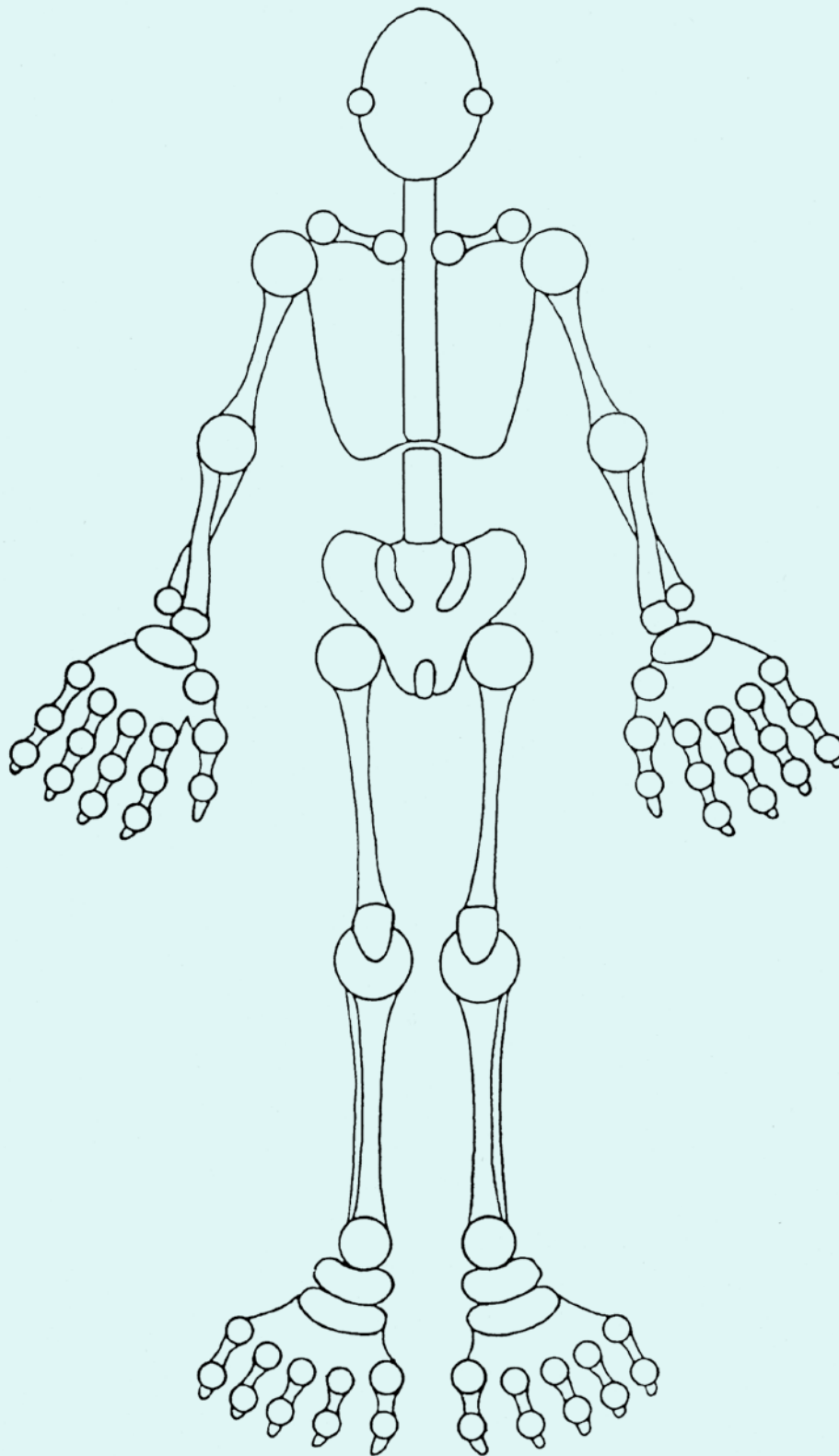
Fel arfer, caiff canfyddiadau cadarnhaol a negyddol arwyddocaol archwiliad REMS eu dogfennu â llaw yn y nodiadau. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n ddefnyddiol dogfennu ymwneud cymalau ar homoncwlws fel yr un a ddangosir yn **Ffigur 21**. Mewn cofnodion cleifion electronig yn aml mae homoncwlws

tebyg er hwylustod dogfennu. Gellir defnyddio cyfanswm y cymalau dolurus a chwyddedig i gyfrifo Sgôr Gweithgarwch Clefyd (Disease Activity Score, DAS) - mae'r rhain yn ddefnyddiol wrth fonitro difrifoldeb clefydau ac ymateb i driniaeth dros amser.



Ffigur 21

Homoncwlws wedi'i argraffu ar gyfer anodiadau.





5

Ymchwiliadau

Delweddu esgyrn a chymalau	52
Profion gwaed	53
Dadansoddiad hylif synofaidd	53

Ymchwiliadau

Mae tri phrif fath o ymchwiliadau y gellir eu defnyddio i ddosbarthu cyflwyniadau cyhyrysgerbydol ymhellach:

- delweddu esgyrn a chymalau
- profion gwaed
- dadansoddi hylif synofaidd.

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

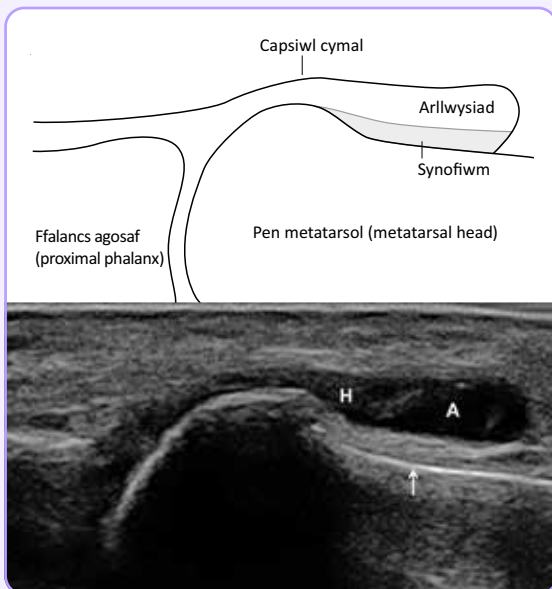
Delweddu esgyrn a chymalau

Mae pelydr-x plaen o'r cymal yr effeithir arno yn un o'r ymchwiliadau mwyaf defnyddiol. Gall newidiadau sy'n digwydd ar belydr-x plaen fod yn nodweddiadol o glefydau cyhyrysgerbydol penodol fel arthritis gwynegol, osteoarthritis a gowt. Mae'r rhan fwyaf o newidiadau'n digwydd dros gyfnod hir ac felly gall pelydrau-x ddarparu cofnod hanesyddol defnyddiol.

Mae uwchsain yn cael ei ddefnyddio fwyfwy eang, yn enwedig wrth nodi llid cynnar yn y cymalau (gweler **Ffigyrau 22, 23**), er nad yw o reidrwydd yn ychwanegu'n sylweddol at yr asesiad clinigol mewn cleifion ag arwyddion clinigol. Mae gan ymchwiliadau eraill – gan gynnwys delweddu cyseiniant magnetig (MRI), sganio tomograffeg gyfrifiadurol (CT), sganiau esgyrn isotop a sganiau amsugniametreg pelydrau X egni-deuol (DEXA) (ar gyfer osteoporosis) – rôl bwysig i'w chwarae.

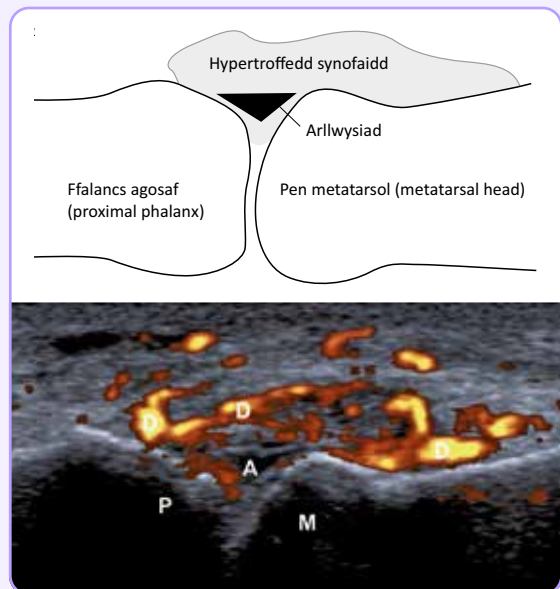
Ffigur 22

Sgan graddfa lwyd o OA cynnar y cymal metatarsoffalangeal cyntaf, yn dangos arllwysiad anechoig bach gyda rhywfaint o dewychu synofaidd hypoechoig o fewn capsïwl y cymal. (A = arllwysiad anechoig; H = synofiwm hypoechoig)



Ffigur 23

Sgan Doppler Power o'r cymal metatarsoffalangeal cyntaf, yn dangos rllwysiad bach anechoig wedi'i amgylchynu gan signal Doppler gradd 3 sy'n cynrychioli synofitis blodeuog (florid synovitis). (A = arllwysiad anechoig; D = signal Doppler; M = pen metatarsol; P = ffalancs agosaf)



Profion gwaed

Gall profion gwaed fod yn ddefnyddiol wrth nodi graddfa llid ac wrth fonitro ymateb i therapi yn ogystal â helpu i gyflawni diagnosis:

- Mae **cyfradd gwaddodi erythrocytau (ESR)** yn un o'r marcwyr llidiol mwyaf adnabyddus ac mae'n dangos beth sydd wedi bod yn digwydd dros yr ychydig ddyddiau diwethaf neu'n hirach. Nid yw'n benodol ac mae llawer o bethau'n dylanwadu arno, gan gynnwys anemia.
- Mae **protein C-adweithiol** yn ymateb yn gyflymach i newidiadau mewn llid – fel arfer o fewn dyddiau.
- Gall lefel asid **wrig serwm** fod yn uchel mewn gowt, er y gall fod yn annibynadwy yn ystod pennod aciwt.
- Gellir canfod titrau uwch o nifer o wrthgyrff hunanmiwn, er nad yw eu harwyddocâd bob amser yn glir. Mae profion ar gyfer **ffactor gwynegol a gwrthgorff gwrth-CCP (peptid citrullinedig cylchol, cyclic citrullinated peptide)**, er enghraifft, yn aml yn bositif iawn mewn cleifion ag arthrititis gwynegol. Fodd bynnag, gall ffactor gwynegol fod yn bositif

hefyd mewn cyflyrau clefyd eraill ac yn yr henoed, ac felly nid yw'n benodol iawn.

Mae hefyd yn bwysig ystyried haint fel achos arthropathi, yn enwedig yn achos un cymal – dylid cymryd diwylliannau gwaed ar gyfer haint hyd yn oed os nad oes twymyn.

Dadansoddiad hylif synofaidd

Mae cael sampl o hylif synofaidd i'w ddadansoddi yn sgil bwysig i'w dysgu ac mae'n hanfodol ei chyflawni er mwyn gwahardd haint mewn cymal, a fyddai fel arfer yn cyflwyno monoarthrititis aciwt gyda symptomau systemig. Dylid anfon hylif synofaidd i'w ddiwyllio a'i staenio â gram. Os ystyrir bod gowt neu grisialau eraill yn achos y broblem, caiff yr hylif ei archwilio am grisialau o dan ficrosgop golau polareiddio.



6

Casgliad

Atodiad 1: Rhestrau gwirio adolygu	56
Atodiad 2: Y set graidd o sgiliau ar gyfer archwiliad cyhyrysgerbydol yn ôl rhan sy'n briodol ar gyfer myfyriwr meddygol ar adeg cymhwyso	61
Atodiad 3: pGALS a pREMS	63
Llyfryddiaeth	64
Cymeradwyaethau	64

Casgliad

Mae'r canllaw hwn, ynghyd â'r fideos cysylltiedig, wedi dogfennu sgiliau craidd archwiliad cyhyrysgerbydol a chymryd hanes. Fodd bynnag, ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd addysgu clinigol dan arweiniad a datblygu sgiliau rhesymu clinigol. Dim ond trwy ymarfer clinigol bywyd go iawn y gellir cyflawni cymhwysedd a hyder mewn archwiliad clinigol cyhyrysgerbydol.

Gobeithiwn y byddwch yn gweld y canllaw yn werthfawr i gyfeirio ato ac i'w adolygu, ond mae Arthritis UK bob amser yn falch o dderbyn adborth yn:

professionalengagement@arthritis-uk.org

Atodiad 1: Rhestrau gwirio adolygu

Cymryd hanes

(gweler t.16)

Symptomau

- ☐ Poen
- ☐ Anystwythder
- ☐ Chwyddo
- ☐ Patrwm ymwneud y cymal

Esblygiad

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

Systemau eraill sy'n gysylltiedig

- ☐ Symptomau croen, llygaid, ysgyfaint neu arennau?
- ☐ Anhwylder, colli pwysau, twymyn, chwysu nos?

Effaith ar ffordd o fyw'r claf

- ☐ Anghenion/dyheadau'r claf
- ☐ Y gallu i addasu i golled gweithredol

Cwestiynau sgrinio GALS

(gweler t.26)

- ☐ A oes gennych unrhyw boen neu anystwythder yn eich cyhyrau, eich cymalau neu'ch cefn?
- ☐ A allwch chi wisgoeich hun yn llwyr heb unrhyw anhawster?
- ☐ A allwch chi gerdded i fyny ac i lawr grisiau heb unrhyw anhawster?

Archwiliad sgrinio GALS

(gweler t.28)

Cerddeddiad

- ☐ Arsylwi ar gerddeddiad
- ☐ Arsylwi ar y claf yn y safle anatomegol

Breichiau

- ☐ Arsylwi symudiad – dwylo y tu ôl i'r pen
- ☐ Arsylwi cefnau'r dwylo a'r arddyrnau
- ☐ Arsylwi cledrau
- ☐ Asesu pŵer gafael a chryfder gafael
- ☐ Asesu pinsio manwl gywir
- ☐ Gwasgu cymalau MCP

Coesau

- ☐ Asesu plygu ac ymestyn llawn
- ☐ Asesu cylchdroi mewnol y cluniau
- ☐ Asesu am arllwysiad pen-glin
- ☐ Archwilio'r traed
- ☐ Gwasgu cymalau MTP

Asgwrn cefn

- ☐ Archwilio asgwrn cefn
- ☐ Asesu plygu ochrol y gwddf
- ☐ Asesu symudiad asgwrn cefn meingefnol

Egwyddorion cyffredinol REMS

(gweler t.34)

Cyflwyniad

- ☐ Cyflwyno eich hun
- ☐ Cael caniatâd llafar i archwilio

Edrych am:

- ☐ Greithiau
- ☐ Chwyddiadau
- ☐ Brechau
- ☐ Cyhyrau'n nychu

Teimlo am:

- ☐ Dymheredd
- ☐ Chwyddiadau
- ☐ Dolur

Symud

- ☐ Ystod lawn o symudiad – gweithredol a goddefol
- ☐ Cyfyngiad – ysgafn, cymedrol neu ddifrifol?

Gweithrediad

- ☐ Asesiad gweithredol o'r cymal

Archwiliad o'r llaw a'r arddwrn

(gweler t.36)

- ☐ Cyflwynwch eich hun/cael caniatâd i archwilio
- ☐ Archwilio dwylo (cledrau a chefn) am gyhyrau'n nychu, newidiadau i'r croen a'r ewinedd
- ☐ Gwirio'r arddwrn am ryddhad twnnel carpal
- ☐ Teimlo am guriad rheiddiol, tewychu tendon a maint y cnyciau cledrol a'r hypo-cledrol
- ☐ Asesu teimlad y nerf gwythïen ganol, nerf y penelin a'r nerf rheiddiol
- ☐ Asesu tymheredd y croen
- ☐ Gwasgu cymalau MCP
- ☐ Archwilio cymalau chwyddedig neu boenus â dwy law, gan gynnwys yr arddyrnau
- ☐ Edrych a theimlo ar hyd ffin yr wlnar
- ☐ Asesu estyniad bys llawn a phlygu bys llawn
- ☐ Asesu plygu ac ymestyn yr arddwrn – gweithredol a goddefol
- ☐ Asesu pŵer nerf gwythïen ganol a nerf y penelin
- ☐ Asesu swyddogaeth: gafael a phinsio, codi gwrthrych bach
- ☐ Cynnal prawf Phalen (os oes awgrym o syndrom twnnel carpal)

Atodiad 1:

Rhestrau gwirio adolygu (parhad)

Archwilio'r penelin

(gweler t.39)

- ☐ Cyflwyno eich hun/cael caniatâd i archwilio
- ☐ Chwilio am greithiau, chwyddiadau neu frechau
- ☐ Asesu tymheredd y croen
- ☐ Archwilio uwchben pen y radiws, llinell y cymal, epicondylau medial ac ochrol
- ☐ Asesu plygu ac ymestyn llawn, pronadiad a dyleddfiad – yn weithredol ac yn oddefol
- ☐ Asesu gweithrediad – er enghraifft, llaw i'r trwyn neu'r geg

Archwiliad o'r ysgwydd

(gweler t.39)

- ☐ Cyflwyno eich hun/cael caniatâd i archwilio
- ☐ Archwilio ysgwyddau o'r blaen, o'r ochr ac o'r tu ôl
- ☐ Asesu tymheredd y croen
- ☐ Archwilio marciau esgyrn a'r cyhyrau cyfagos
- ☐ Asesu symudiad a gweithrediad: dwylo y tu ôl i'r pen, dwylo y tu ôl i'r cefn
- ☐ Asesu (yn weithredol ac yn oddefol) cylchdro allanol, plygu, ymestyn ac allsymudiad
- ☐ Arsylwi symudiad y sgapwlar

Archwiliad o'r glun

(gweler t.42)

- ☐ Cyflwyno eich hun/cael caniatâd i archwilio

Gyda'r claf yn gorwedd ar y sofffa:

- ☐ Chwilio am anffurfiad plygu ac anghysondeb hyd coes
- ☐ Gwirio am greithiau
- ☐ Teimlo'r trochanter mawr am ddolur
- ☐ Asesu plygu llawn y glun, cylchdroi mewnol ac allanol
- ☐ Cynnal prawf Thomas

Gyda'r claf yn sefyll:

- ☐ Edrych am faint cyhyrau glwteal
- ☐ Cynnal prawf Trendelenburg
- ☐ Asesu cerddeddiad y claf

Archwiliad o'r pen-glin

(gweler t.44)

- ☐ Cyflwyno eich hun/cael caniatâd i archwilio

Gyda'r claf yn gorwedd ar y sofffa:

- ☐ Edrych o ben y sofffa am anffurfiad varus/valgus, cyhyrau'n nychu, creithiau a chwyddiadau
- ☐ Edrych o'r ochr am anffurfiad plygu sefydlog
- ☐ Asesu tymheredd y croen
- ☐ Gyda'r pen-glin wedi'i blygu ychydig, archwilio llinell y cymal a ffiniau'r patella
- ☐ Teimlo'r ffosa popliteal
- ☐ Perfformio tap patellar a chroes-amrywiad (arwydd chwydd)
- ☐ Asesu plygu ac ymestyn llawn (yn weithredol ac yn oddefol)
- ☐ Asesu sefydlogrwydd gewynnau cyfochrog medial ac ochrol y pen-glin - a chynnal prawf tynnu ochr blaen

Gyda'r claf yn sefyll:

- ☐ Chwilio eto am anffurfiad varus/valgus a chwyddiadau popliteal
- ☐ Asesu cerddeddiad y claf

Archwilio'r droed a'r ffêr

(gweler t.46)

- ☐ Cyflwyno eich hun/cael caniatâd i archwilio

Gyda'r claf yn gorwedd ar y sofffa:

- ☐ Edrych ar arwynebau dorsal a plantar y droed
- ☐ Asesu tymheredd y croen
- ☐ Archwilio am guriadau ymylol
- ☐ Gwasgu'r cymalau MTP
- ☐ Archwilio canol y droed, llinell cymal y ffêr a'r cymal is-talar
- ☐ Asesu symudiad (yn weithredol ac yn oddefol) yn y cymal is-talar (gwrthdroad a thro), bysedd y droed fawr (plygu dorsi a plantar), cymal y ffêr (plygu dorsi a plantar) a chymalau canol-tarsal (cylchdroi goddefol)
- ☐ Edrych ar esgidiau'r claf

Gyda'r claf yn sefyll:

- ☐ Edrych ar flaen y droed, canol y droed (bwa'r droed) a'r droed ôl
- ☐ Asesu cylch cerddeddiad (sawdl, safiad, bysedd traed i fwrdd)

Atodiad 1:

Rhestrau gwirio adolygu (parhad)

Archwiliad o'r asgwrn cefn

(gweler t.47)

- ☐ Cyflwyno eich hun/cael caniatâd i archwilio

Gyda'r claf yn sefyll:

- ☐ Archwilio o'r ochr ac o'r tu ôl
- ☐ Archwilio prosesau asgwrn cefn a'r cyhyrau paraspinal
- ☐ Asesu symudiad: plygu ac ymestyn meingefnol a phlygu ochrol; plygu cerffigol, estyniad, cylchdroi a phlygu ochrol

Gyda'r claf yn eistedd ar y soffa:

- ☐ Asesu cylchdro thorasig

Gyda'r claf yn gorwedd ar y sofffa:

- ☐ Perfformio codi coes yn syth a phlygu dorsi'r bys mawr
- ☐ Asesu atgyrchau aelodau



Atodiad 2:

Y set graidd o sgiliau ar gyfer archwiliad rhanbarthol cyhyrsgerbydol sy'n briodol ar gyfer myfyriwr meddygol ar adeg cymhwyso

(Coady et al. 2004)

Dylai myfyriwr ar adeg cymhwyso allu gwneud y canlynol:

1. canfod y gwahaniaeth rhwng chwydd meinwe esgrynog a meinwe meddal
2. ysgogi dolor o amgylch cymal
3. ysgogi tymheredd o amgylch cymal
4. canfod synofitis
5. deall y gwahaniaeth rhwng symudiadau gweithredol a goddefol
6. perfformio symudiadau goddefol a gweithredol ym mhob cymal perthnasol
7. canfod colli estyniad llawn a cholli plygu llawn
8. asesu cerddediad
9. defnyddio'r termau 'varws' a 'valgus' yn gywir
10. asesu atgyrchau aelodau'n rheolaidd - wrth archwilio'r asgwrn cefn ac mewn amgylchiadau perthnasol eraill
11. deall y term 'is-ddatgymaliad' ('subluxation')
12. lle bo'n briodol, archwilio systemau niwrolegol a fasgwlaidd wrth asesu cymal problemus (gwirio am deimlad cyfan a churiadau mylwl)
13. asesu hyd y goes gyda tâp mesur wrth asesu am anghysondeb hyd coes go iawn
14. gwneud asesiad ansoddol o symudiad (nodweddion fel 'cog-wheeling')
15. asesu'r nerf gwythïen ganol a nerf y penelin
16. gallu lleoli dolor o fewn cymalau'r llaw (palpatio pob cymal bach o'r llaw os oes angen)
17. asesu pŵer gafael
18. asesu gafael pinsiwr yn y llaw
19. gwneud asesiad swyddogaethol o'r llaw fel dal cwpan
20. defnyddio'r term 'nodau Heberden' yn gywir
21. gallu cynnal prawf Phalen
22. canfod arc poenus ac ysgwydd wedi rhewi
23. gwneud asesiad swyddogaethol o'r ysgwydd (a all y claf roi ei ddwylo y tu ôl i'w ben a'i gefn?)
24. perfformio cylchdro allanol/mewnol yr ysgwydd gyda'r penelin wedi'i blygu i 90° ac wedi'i ddal yn erbyn ochr y claf
25. archwilio ysgwydd claf o'r cefn am symudiad sgapwlaidd
26. asesu'r cymal acromioclavicwlaidd (trwy archwilio yn unig)
27. archwilio am ddolur dros epicondylau'r penelin
28. archwilio am ddolur dros y cymal mwyaf trochanter y glun
29. perfformio cylchdro mewnol ac allanol y glun gyda hi wedi'i phlygu i 90°
30. cynnal prawf Trendelenburg
31. cynnal prawf Thomas
32. canfod arllwysiad yn y pen-glin
33. perfformio tap patellar
34. dangos croes-amrywiad neu'r arwydd chwydd wrth chwilio am arllwysiad pen-glin
35. profi sefydlogrwydd ligament cyfochrog yn y pen-glin
36. defnyddio'r prawf tynnu anterior i asesu sefydlogrwydd ligament croesffurf blaen yn y pen-glin

Atodiad 2:

Y set graidd o sgiliau ar gyfer archwiliad rhanbarthol cyhyrsgerbydol sy'n briodol ar gyfer myfyriwr meddygol ar adeg cymhwyso (parhad)

(Coady et al. 2004)

- | | |
|---|---|
| 37. archwilio gwadnau traed claf | 45. perfformio gwasgiad ochrol ar draws y cymalau metatarsoffalangeal |
| 38. adnabod bysedd traed crafannog a morthwyl a hallux valgus | 46. asesu plygu/estyn bysedd mawr y droed |
| 39. asesu traed claf tra ei fod yn sefyll | 47. archwilio esgidiau claf |
| 40. asesu am draed gwastad (gan gynnwys y claf yn sefyll ar flaenau ei fysedd traed) | 48. archwilio prosesau'r asgwrn cefn |
| 41. adnabod patholegau troed ôl/sawdl | 49. asesu plygu ochrol ac ymlaen asgwrn cefn meingefnol (gan ddefnyddio bysedd, nid tâp mesur) |
| 42. asesu plygu plantar a dorsi y ffêr | 50. asesu cylchdro thorasig gyda'r claf yn eistedd. |
| 43. asesu symudiadau gwrthdroad a throad y droed | |
| 44. asesu'r cymal is-talar | |

Atodiad 3: pGALS a pREMS

Mae **pGALS** yn dilyn yr un dull â GALS ond gydag ychwanegiadau fel y'u rhestrir yn y tabl isod. Ychwanegwyd y rhain gan fod GALS oedolion wedi methu annormaleddau sylweddol wrth gael eu profi ar blant oedran ysgol.

Symudiad	Pwrpas
Cerdded ar sodlau ac yna ar flaenau eich traed.	Mae'n asesu'r droed a'r fferau, yn rhoi gwybodaeth am gydbwysedd a chydlynid.
Agor y geg a mewnosod 3 o fysedd y plentyn ei hun yn ei geg.	Mae'n asesu agoriad a chymesuredd y cymal temporomandibular.
Codi eich dwylo a chyffwrdd â'r awyr	Mae'n asesu estyniad llawn wrth gymal y penelin a chylchdro wrth gymalau'r ysgwydd.
Edrych ar y nenfwd.	Mae'n asesu estyniad asgwrn cefn cerfigol.

Mae **pREMS** yn dilyn yr un dull â REMS gydag 'edrych, teimlo, symud' ond gyda'r ychwanegiad o 'fesur' mewn rhai rhanbarthau (er enghraifft, mesur hyd y goes neu gylchedd y glun). Mae'r tabl isod yn rhestru awgrymiadau ar gyfer archwiliadau (er enghraifft, cryfder niwrolegol neu gyhyrau) y dylid eu cynnal yn ogystal â'r rhai sydd wedi'u cynnwys yn REMS oedolion.



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

www.pmmonline.org

Symudiad

Llaw ac arddwrn

- Prawf Tinel (syndrom twnnel carpal)
- Capilarosgopi plyg ewinedd
- Hypersymudedd
- Asesiad pen-glin sy'n cnocio/coesgam
- Mesuriad cylchedd y glun
- Pŵer cyhyrau
- Hypersymudedd

Penelin

- Pŵer cyhyrau
- Nerfau ymylol
- Curiadau ymylol
- Hypersymudedd
- Entheses

Ysgwydd

- Pŵer cyhyrau
- Nerfau ymylol
- Curiadau ymylol
- Hypersymudedd

Asgwrn cefn

- Prawf estyniad asgwrn cefn sefyll ar 1 goes

Clun

- Prawf Gower
- Entheses
- Pŵer cyhyrau
- Hypersymudedd

Pen-glin

- Prawf Clarke
- Tracio patellar
- Ongl clun-troed
- Tyndra llinynnau'r garrau
- Tyndra band iliotibial

Troed a ffêr

- Ongl clun-droed
- Hypersymudedd
- Entheses
- Pŵer cyhyrau
- Capilarosgopi plyg ewinedd

Cerddediad

- Cyfrannau'r aelodau a'r boncyff
- Proffil yr ên

Hypersymudedd ac anhwylderau collagen etifeddol

- Sgôr Beighton
- Hypersymudedd
- Habitws
- Hyblygedd y croen
- Sclerae

Entheses

- Pen-glin
- Troed a ffêr

Llyfryddiaeth

Coady D, Walker D and Kay L, 2004. Regional Examination of the Musculoskeletal System (REMS): a core set of clinical skills for medical students. *Rheumatology*, 43(5), tt.633-639. <https://academic.oup.com/rheumatology/article/43/5/633/1788669> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

Global Burden of Disease Collaborative Network. Results. 2024 [dyfynnwyd 2024 Tach 7]. Global Burden of Disease Study 2021. Ar gael o: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

Jordan KP, Kadam UT, Hayward R, Porcheret M, Young C, Croft P. Annual consultation prevalence of regional musculoskeletal problems in primary care: an observational study. *BMC Musculoskeletal Disorders* [Rhynggrwyd]. 2010 [dyfynnwyd 2024 Medi 18];11. Ar gael o: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20598124> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

NHS England. Hospital Admitted Patient Care Activity Provider Level Analysis [Rhynggrwyd]. 2024 [dyfynnwyd 2024 Tach 15].

Doherty M, Dacre J, Dieppe P and Snaith M, 1992. The 'GALS' locomotor screen. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 51(10), tt.1165-1169. <https://ard.bmj.com/content/51/10/1165.short> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

Foster HE, Kay LJ, Friswell M, Coady D and Myers A, 2006. Musculoskeletal screening examination (pGALS) for school-age children based on the adult GALS screen. *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> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

Foster H, Kay L, May C. and Rapley T, 2011. Paediatric regional examination of the musculoskeletal system: A practice-and consensus-based approach. *Arthritis care & research*, 63(11), tt.1503-1510. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/acr.20569> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

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), tt.1211-1259. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617321542> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

World Health Organization, 2016. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10th revision. <https://icd.who.int/browse10/2016/en> Wedi'i gyrchu: 04/03/2026

Cymeradwyaethau



Mae'r canllaw hwn wedi'i gymeradwyo gan y British Society for Rheumatology. Mae rheumatoleg yn arbenigedd hwyliog, cyfeillgar a gwerth chweil, gyda ffocws cryf ar waith tîm a chydlyniant ar draws y tîm amlddisgyblaethol cyfan. Mae rheumatolegwyr yn gweithio'n agos gydag arbenigeddau eraill i ddatrys diagnosisu anodd ac, yn aml, mae ganddynt rôl weithredol mewn ymchwili; mae gan hyfforddion ddigon o gyfleoedd i gymryd rhan mewn addysg, llywodraethu clinigol a rheolaeth.

Mae British Society for Rheumatology yno i chi o ddechrau eich gyrfa yn y maes arbenigedd. Byddant yn eich helpu i symud ymlaen, cydweithio ac arloesi i ddarparu'r gofal gorau i'ch cleifion trwy ystod eang o gyrffau, cynadleddau, cymrodoriaethau, bwsariaethau a gwobrau, a darlithoedd a modiwlau e-ddysgu sydd wedi'u hadolygu gan gymheiriaid.

I gael rhagor o wybodaeth am sut y gallant eich cefnogi, ewch i

www.rheumatology.org.uk/membership



Mae'r canllaw hwn wedi'i gymeradwyo gan y British Orthopaedic Association. Mae'r BOA yn cefnogi tua 5,000 o aelodau ledled y DU ac yn rhyngwladol, gan ddod â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym meysydd trawma a llawdriniaeth orthopedig ynghyd i ddarparu arweinyddiaeth genedlaethol a ffocws unedig ar gyfer rhagoriaeth mewn gofal cleifion.

Ei gynllun strategol ar gyfer 2025–2029 yn pwysleisio gyrru safonau uchel ym maes gofal, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau, cefnogi cynaliadwyedd, a hyrwyddo ymchwil ac arloesedd fel bod datblygiadau fel roboteg a deallusrwydd artifisial o fudd cyfrifol i gleifion.

Wedi'i arwain gan ei weledigaeth o 'Lliniaru poen, adfer gweithrediad, trawsnewid bywydau', mae'r BOA yn gweithio i sicrhau gofal cyhyrsgerberddol diogel ac o ansawdd uchel i gleifion wrth gefnogi'r proffesiwn trwy addysg, hyfforddiant ac eiriolaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am sut y gallant eich cefnogi, ewch i www.boa.ac.uk







Gwella iechyd cyhyrsgerbydol gyda'n gilydd: adnoddau a chefnogaeth i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mae ein rhaglen **SKILLS** Cyhyrsgerbydol wedi'i chynllunio i gefnogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ym mhob cam o'ch gyrfa i ddatblygu eich sgiliau, eich gwybodaeth a'ch dysgu gydol oes ym meysydd hyrwyddo, diagnosis, triniaeth a chefnogaeth iechyd cyhyrsgerbydol.

Ein cynnig i bob gweithiwr gofal iechyd cyhyrsgerbydol proffesiynol:



Adnoddau hyfforddi ac addysg

Dysgwch fwy am ein rhaglen o ddatblygiad proffesiynol parhaus (DPP) a gwe-seminarau misol am ddim, yn ogystal â'n Canllawiau Asesu Clinigol.

www.arthritis-uk.org/health-and-care-professionals/training-and-professional-development/



Ymunwch â'n Cymuned SKILLS Cyhyrsgerbydol

Cael yr wybodaeth ddiweddaraf gan Arthritis UK: adnoddau, diweddariadau, a gostyngiadau hyfforddi unigryw ar gyfer gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol. Byddwch hefyd yn derbyn ein negeseuon e-bost Spotlight, sy'n darparu gwybodaeth a mewnwlediadau allweddol ar gyfer ymarfer clinigol.

www.arthritis-uk.org/health-and-care-professionals/join-our-professional-communities/



Gwybodaeth a chymorth iechyd dibynadwy i unigolion sydd â chyflyrau cyhyrsgerbydol

Mynnwch fynediad i'n catalog o wybodaeth iechyd; dewch o hyd i fanylion ein Llinell Gymorth am ddim a sesiynau gwybodaeth am ddim yn ogystal â'n hamrywiaeth o adnoddau gweithgaredd corfforol.

www.arthritis-uk.org/information-and-support/

Anfonwch e-bost i professionalengagement@arthritis-uk.org i siarad ag un o'n tîm a darganfod sut y gallwn eich cefnogi.

Arthritis UK

Third Floor
120 Aldersgate Street
Llundain EC1A 4JQ

t 0300 790 0400

e enquiries@arthritis-uk.org

arthritis-uk.org