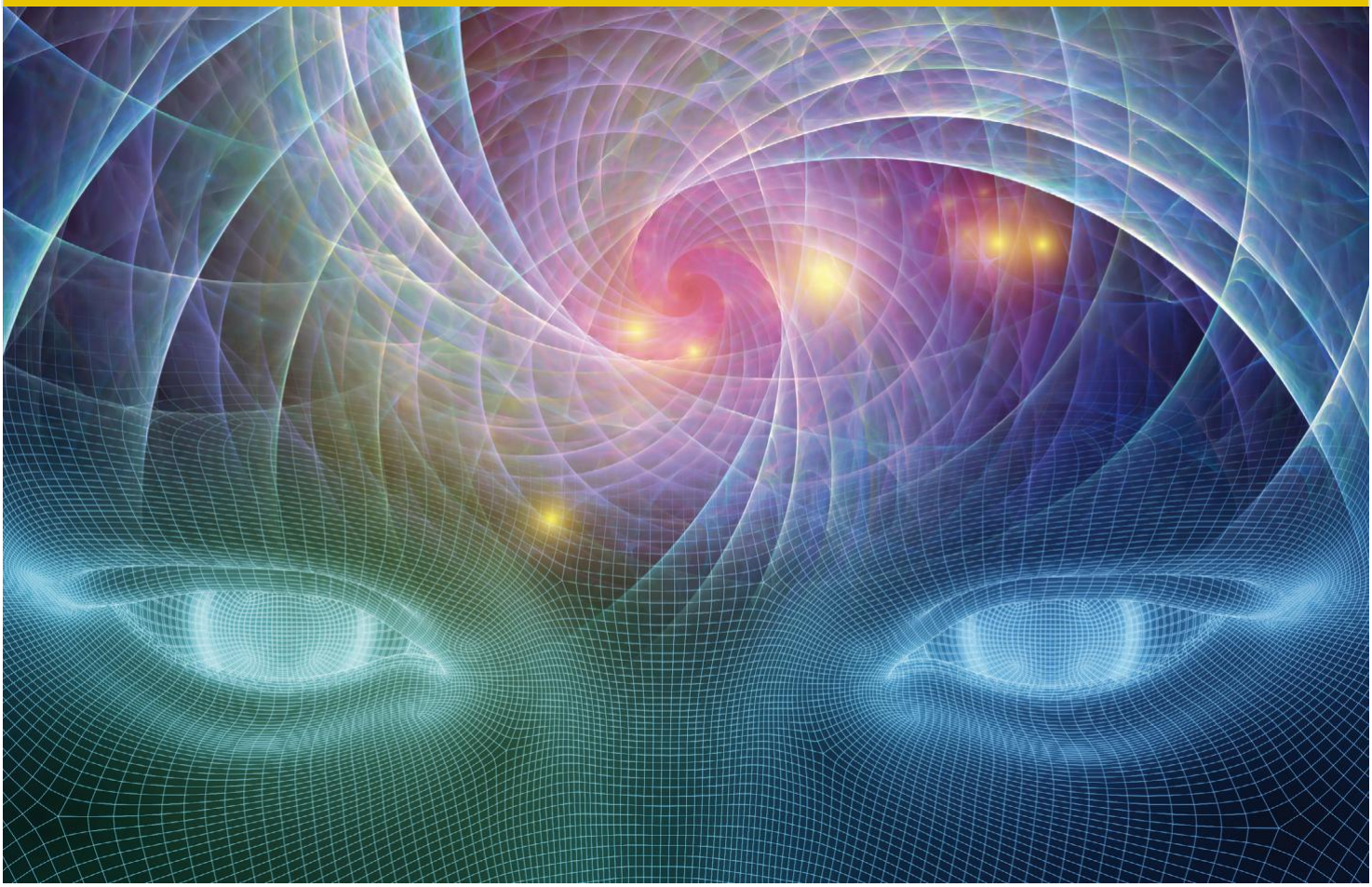
BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG PRYDAIN AC IWERDDON

Problemau gyda symudiadau'r llygaid yn dilyn strôc ac anaf i'r ymennydd



Problemau gyda symudiadau'r llygaid yn dilyn strôc ac anaf i'r ymennydd

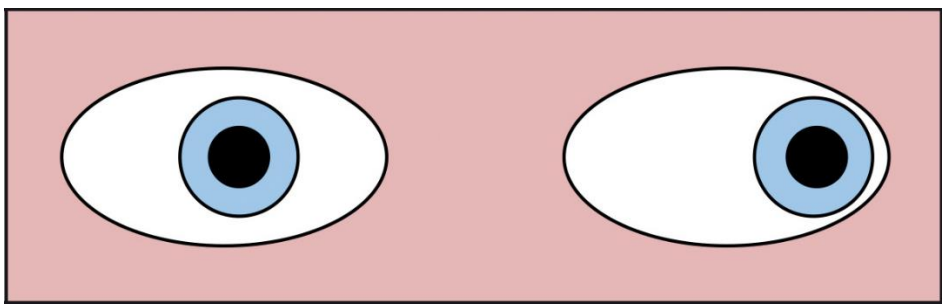
1) Pa broblemau y gall pobl eu cael gyda symudiadau'r llygaid yn dilyn anaf i'r ymennydd?

Mae problemau gyda symudiadau'r llygaid a lleoliad y llygaid yn gyffredin yn dilyn anaf i'r ymennydd. Caiff y problemau hynny eu hachosi gan yr anaf i'r ymennydd ei hun a/neu gan niwed i'r nerfau sy'n rheoli symudiadau'r llygaid. Gall y problemau gynnwys:
Llygad croes (llygaid cam)
Problemau gyda symudiadau'r llygaid
Stagma (llygaid aflonydd)
Problemau gyda'r amrannau

Gall y symptomau gynnwys: golwg dwbl (gweld dau o bopeth), golwg niwlog, colli canfyddiad pellter (golwg 3D) ac osgilopsia (delweddau'n symud).

Llygad croes

Ystyr llygad croes yw bod tro yn y llygad neu fod aliniad y llygaid yn abnormal. Nid yw'r llygaid yn edrych i'r un cyfeiriad; mae'n bosibl bod un llygad yn gwyro tuag i mewn, tuag allan, i fyny neu i lawr neu fod cyfuniad o'r pethau hyn yn digwydd.



Mae'r llun uchod yn enghraifft o lygad croes lle mae'r llygad chwith yn gwyro tuag allan.

Gall llygaid croes fod yn bresennol drwy'r amser neu'n ysbeidiol. Mae'n bosibl y bydd pobl sydd newydd ddatblygu llygaid croes yn gweld dau o bopeth, yn gweld pethau blith-draphlith a/neu'n colli canfyddiad pellter.

Problemau gyda symudiadau'r llygaid

Gall anaf i'r ymennydd effeithio ar symudiadau'r llygaid mewn sawl ffordd:

- **Anawsterau wrth sganio a thracio:** Mae problemau tracio'n golygu bod y llygaid yn cael anhawster dilyn targed sy'n symud. Mae problemau sganio'n golygu bod y llygaid yn cael anhawster edrych rhwng dau wrthrych gwahanol. Gall problemau o'r fath achosi anawsterau wrth ddarllen, ychydig o benysgafnder wrth symud o gwmpas, ac anhawster wrth geisio canolbwyntio ar dasgau gweledol.

- **Parlys y golwg:** Mae'n golygu nad yw'r ddau lygad yn gallu edrych i gyfeiriad penodol, e.e. eu bod yn methu edrych i fyny. Nid yw claf sydd â pharlys golwg llorweddol ar yr ochr dde'n gallu symud ei lygaid i'r ochr dde. O ganlyniad, bydd yn aml yn troi ei wyneb i'r dde er mwyn edrych i'r dde, oherwydd nad yw ei lygaid yn gallu symud i'r cyfeiriad hwnnw.

- **Parlys y nerfau/cyhyrau:** Mae'n digwydd o ganlyniad i wendid yn un neu fwy o gyhyrau'r llygad. Mae gan bob llygad chwech o gyhyrau sy'n gyfrifol am symud y llygad. Os yw'r strôc wedi effeithio ar y nerfau sy'n mynd i'r cyhyr, ni fydd y cyhyr yn gweithio'n effeithiol. Ni fydd y llygad yr effeithiwyd arno'n gallu symud i gyfeiriad y cyhyr yr effeithiwyd arno/y cyhyrau yr effeithiwyd arnynt. Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn yn gweld dau o bopeth pan fydd yn edrych i'r cyfeiriad penodol hwnnw. Mae'n bosibl hefyd y bydd yn sylwi nad yw un llygad yn symud i gyfeiriad penodol.

Stagma

Mae hwn yn gyflwr lle mae'r llygaid yn symud heb reolaeth. Gellir gweld bod y llygaid yn aflonydd neu'u bod yn siglo'n ôl a blaen. Gan amlaf bydd y llygaid yn symud o'r naill ochr i'r llall, ond mae'n bosibl hefyd y byddant yn symud i fyny ac i lawr neu hyd yn oed mewn cylch. Gall stagma fod yn bresennol drwy'r amser neu pan fydd yr unigolyn yn edrych i un cyfeiriad yn unig neu'n canolbwyntio ar rywbeth.

Mae'n bosibl y bydd unigolyn sydd â stagma'n gweld ei amgylchedd yn symud neu'n siglo'n ôl a blaen. Osgilopsia yw enw'r cyflwr hwn.

Mae mwy o wybodaeth am stagma ar gael yn Rhan 3 y Pecyn Gwybodaeth am Stagma. Cysylltwch â'ch orthoptydd i gael copi o'r daflen hon.

Problemau gyda'r amrannau

Gall anaf i'r ymennydd effeithio ar yr amrannau mewn sawl ffordd.
Er enghraifft:

- Amrant llipa; caiff ei alw'n ptosis. Mae'n bosibl y bydd yr amrant ar gau'n llwyr neu'n rhannol yn unig.

- Amrant nad yw'n cau yn llwyr. Nid yw'r amrant yn cau'n iawn, er enghraifft pan fydd yr unigolyn yn cysgu. Mewn achosion o'r fath, mae'n bwysig iawn sicrhau nad yw'r llygad yn mynd yn sych ac yn llidiog – gellir defnyddio diferion llygaid i wlychu'r llygad.

Golwg dwbl

Mae golwg dwbl yn golygu bod unigolyn yn gweld dwy ddelwedd o'r un gwrthrych. Gall y naill ddelwedd fod uwchben y llall neu ochr yn ochr â'r llall, neu gall cyfuniad o'r ddau beth ddigwydd. Gall golwg dwbl fod yn rhywbeth parhaol, gall fynd a dod, neu gall ddigwydd pan fydd yr unigolyn yn edrych i gyfeiriad penodol yn unig.

Gall golwg dwbl effeithio ar un llygad yn unig, h.y. bydd yn dod i'r amlwg mewn un llygad pan fydd y llygad arall ar gau, neu gall effeithio ar y ddau lygad, h.y. pan fydd y ddau lygad ar agor. Caiff golwg dwbl sy'n effeithio ar y ddau lygad ei gysylltu â llygad croes neu broblem gyda symudiadau'r llygaid. Pan fydd un llygad ar gau, bydd y golwg dwbl yn diflannu.

Colli canfyddiad pellter

Canfyddiad pellter, a elwir hefyd yn olwg stereo, yw'r gallu i weld mewn tri dimensiwn (golwg 3D) a mesur pellter cymharol.

Os oes gan unigolyn lygad croes, bydd yn colli canfyddiad pellter. Bydd unigolyn yn ei chael yn anodd mesur pellter a dyfnder. Er enghraifft, wrth iddo arllwys diod i gwpan, mae'n bosibl y bydd yn methu'r cwpan. Mae hefyd yn golygu ei bod yn anodd mesur dyfnder gris wrth ddringo neu ddod i lawr grisiau, a gallai olygu bod perygl i unigolyn syrthio wrth gymryd cam rhy fawr neu rhy fach.

Gall arwain at broblemau wrth groesi ffyrdd hefyd, oherwydd ei bod yn anodd mesur pa mor bell i ffwrdd y mae car ac ar ba gyflymder y mae'n teithio.

2) Sut mae gwybod a oes gan rywun lygad croes neu broblem gyda symudiadau'r llygaid?

- Mae'n bosibl na fydd ei lygaid yn edrych yn syth
- Mae'n bosibl y bydd un llygad neu'r ddau lygad yn cael anhawster edrych i gyfeiriad penodol
- Mae'n bosibl y bydd yn cau un llygad er mwyn osgoi golwg dwbl
- Mae'n bosibl y bydd yn dal ei ben mewn ystum annaturiol, h.y. yn ei ddal mewn man penodol er mwyn osgoi golwg dwbl, lleihau stagma neu ganoli ei faes golwg
- Mae'n bosibl y bydd yn cael anhawster mesur pellter
- Mae'n bosibl y bydd yn teimlo'n benysgafn neu'n colli cydbwysedd
- Mae'n bosibl y bydd yn baglu neu'n syrthio yn amlach

3) Pa effaith y bydd llygad croes neu broblem gyda symudiadau'r llygaid yn ei chael ar unigolyn?

Mae llawer o bobl sydd â phroblemau gyda symudiadau'r llygaid yn dilyn anaf i'r ymennydd yn ymwybodol bod ganddynt symptomau. Mae'r symptomau hynny'n cynnwys: golwg dwbl, straen ar y llygaid, cur pen, golwg pŵl/niwlog, penysgafnder, osgilopsia ac anhawster wrth ddarllen neu wylio'r teledu. Mae'n bosibl hefyd y byddant yn cael trafferth cyflawni tasgau pob dydd megis gwisgo ac ymolchi.

4) Oes modd i lygaid croes neu broblemau gyda symudiadau'r llygaid wella?

Mae'r graddau y bydd llygaid croes a phroblemau gyda symudiadau'r llygaid yn gwella'n amrywio. Mae'n anodd dweud a fyddant yn gwella, neu pryd y byddant yn gwella. Weithiau ni fyddant yn gwella o gwbl neu ond yn gwella'n rhannol. Gall gymryd hyd at 6 mis i lygaid croes a phroblemau gyda symudiadau'r llygaid wella neu sefydlogi.

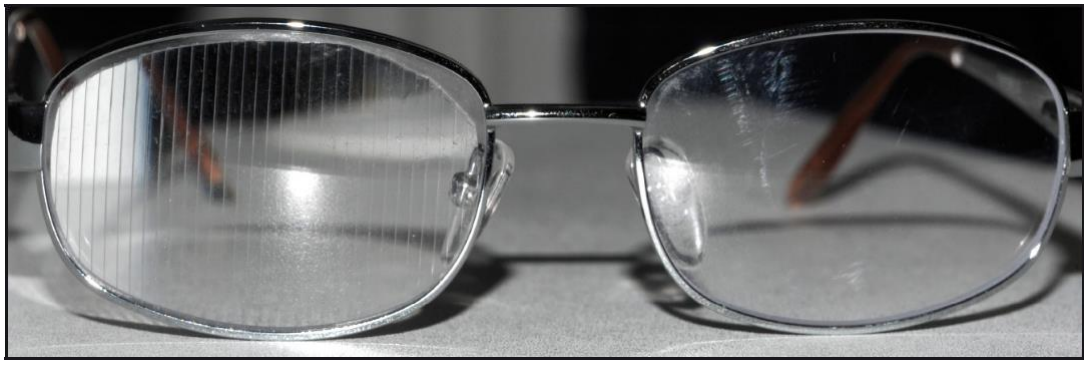
Mae'n bwysig cael cyngor gan orthoptydd pan fydd gan unigolyn lygaid croes a phroblemau gyda symudiadau'r llygaid. Gall orthoptydd helpu i wella symptomau, neu hyd yn oed gael gwared arnynt yn llwyr.

5) Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer problemau gyda symudiadau'r llygaid?

Gellir trin problemau gyda symudiadau'r llygaid mewn sawl ffordd. Mae'r driniaeth yn dibynnu ar y broblem a'r symptomau a brofir.

Bydd eich orthoptydd yn eich cynghori ynghylch pa driniaethau sy'n addas. Gallent gynnwys:

- Ymarferion ar gyfer y llygaid – er mwyn gwella symudiadau'r llygaid a rheolaeth ar y llygaid, er enghraifft symudiadau sganio
- Prismau – er mwyn uno golwg dwbl neu symud delweddau'n fwy i'r canol



Prism dros dro wedi'i osod ar lens dde sbectol er mwyn trin golwg dwbl

- Patsh llygad – er mwyn cael gwared ar olwg dwbl neu helpu i leihau symptomau rhai mathau o stagma
- Strategaethau cywiro megis dal y pen mewn ystum penodol
- Mae'n bosibl y caiff llawdriniaeth ar gyhyrau'r llygaid ei hystyried pan fydd y broblem gyda symudiadau'r llygaid wedi sefydlogi
- Tocsin botwlinwm – pigiad i mewn i un o gyhyrau'r llygad er mwyn gwella lleoliad y llygad

6) Beth y gellir ei wneud gartref i helpu rhywun sydd â phroblemau gyda symudiadau'r llygaid?

Gellir gwneud nifer o bethau i helpu rhywun sydd â phroblemau gyda symudiadau'r llygaid, er enghraifft:

- Os yw'n anodd i rywun edrych neu symud ei lygaid i un ochr, dylid gosod pethau ar yr ochr nad effeithiwyd arni neu drefnu bod teulu a ffrindiau'n eistedd ar yr ochr honno.

- I’r sawl sydd wedi colli canfyddiad pellter, mae’n ddoeth eu rhybuddio ynghylch unrhyw risiau, nes y byddant wedi dod yn fwy cyfarwydd â mesur pellter a dyfnder.
- Cadwch arwynebau’n glir o annibendod fel ei bod yn haws gweld pethau.

7) All rhywun sydd â phroblemau gyda symudiadau’r llygaid yrru?

I ddechrau, bydd rhywun sydd â phroblemau gyda symudiadau’r llygaid yn cael ei gynghori i beidio â gyrru. Mae’n anghyfreithlon gyrru os oes gennych olwg dwbl neu olwg pŵl.

Mae pob anaf i’r ymennydd yn wahanol a bydd rhai pobl yn gallu ailddechrau gyrru, yn dibynnu ar y graddau y mae’r broblem gyda symudiadau’r llygaid ac unrhyw broblemau eraill sy’n gysylltiedig â’r anaf i’r ymennydd yn gwella.

Ar ôl cael asesiad gan orthoptydd, triniaeth a chyfnod o addasu, bydd rhai pobl yn gallu gyrru gyda phrism neu gyda phatsh dros un llygad. Bydd yr orthoptydd yn dweud wrthych pryd y bydd yn ddiogel i chi yrru.

Bydd yr orthoptydd yn dweud wrthych a oes angen i chi roi gwybod i’r DVLA am y cyflwr sy’n effeithio ar eich llygad. Bydd angen i chi roi gwybod i’ch cwmni yswiriant hefyd.

BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG PRYDAIN AC IWERDDON

Lluniwyd y daflen hon ym mis Hydref 2018 gan bwyllgor llywio’r Grŵp Cynghori Clinigol ar Adsefydlu Cleifion yn dilyn Strôc a Niwed Niwrolegol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.orthoptics.org.uk

Cynhyrchwyd y delweddau gan Ymddiriedolaeth Sefydledig y GIG Ysbyty Addysgu Sheffield