

Rydych wedi cael eich gweld a'ch asesu gan Glinigydd Meddygaeth Frys heddiw. Efallai eich bod wedi cael Pelydr-X fel rhan o'ch asesiad, neu efallai ddim. Gan amlaf nid oes angen pelydr-x ar glaf sydd ag anaf i'r cefn. Mae anaf aciwt i'r cefn yn broblem gyffredin, ac fel arfer caiff ei hachosi gan ysigiad i'r cyhyrau neu streifiad i'r ligament. Mae'n gwella mewn ychydig ddyddiau neu wythnosau. Disgrifir y pethau pwysicaf i'w gwneud isod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
- Rhowch gynnig ar becynnau gwres – byddwch yn ofalus a pheidiwch â defnyddio poteli dŵr poeth/gwres yn uniongyrchol ar eich croen gan y gallant losgi - Os nad yw gwres yn gweithio, rhowch gynnig ar becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2-3 awr os yn bosibl - Cadwch ystum da, eisteddwch a sefwch yn syth, a cheisiwch osgoi eistedd yn llipa am gyfnodau hir. - Cynyddwch eich gweithgareddau arferol yn raddol. - Cymerwch feddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn	- Peidiwch â gorffwys yn rhy hir oherwydd mae wedi dod i'r amlwg fod cadw'n heini a symud yn fwy effeithiol. - Peidiwch â chodi pethau trwm nes bydd eich poen wedi gwella. - Peidiwch â throi neu rhoi eich cefn o dan straen yn gyflym. - Defnyddio pecynnau iâ: - dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael - os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel - Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael.

Ar ôl unrhyw broblem cefn, mae'n bwysig cael symudiad a chryfder yn ôl. Mae hyn yn cefnogi'r meinwe i wella a bydd yn eich helpu i symud eto. Mae'n bosibl na fyddwch yn gallu dychwelyd i'ch lefel arferol o weithgarwch ar unwaith ac efallai mai'n araf y byddwch yn gwella yn y lle cyntaf. Fodd bynnag, dychwelyd yn raddol i weithgareddau arferol yw'r ffordd orau o weld canlyniadau da yn y tymor byr ac yn yr hirdymor ar ôl problem gyda'r cefn.

Os byddwch yn cael unrhyw un o'r problemau (arwyddion rhybudd) a restrir isod, ewch i Adran Argyfwng Ysbyty Athrofaol y Faenor ar unwaith
Peidiwch â mynd i Uned Mân Anafiadau gan na fyddant yn gallu eich helpu

- Gwendid yn eich coesau

- Diffyg teimlad (diffwrwythder) yn eich coesau
- Diffyg teimlad (diffwrwythder) o amgylch eich pen ôl
- Anymataliaeth wrin (pasio wrin heb yn wybod i chi)
- Daliad wrinol (methu pasio wrin)
- Anymataliaeth ysgarthion/baw (pasio ysgarthion/baw heb yn wybod ichi)
- Colli teimlad yn eich pledren (methu â theimlo bod eich pledren yn mynd mor llawn fel bod angen pasio wrin arnoch ac yna ac yna driblo wrin)
- Problem gyda chodiad (gweithgaredd rhywiol)
- Anhwylydus (twymyn, chwydu, oerfel, chwysu)

Beth sydd angen i mi ei gymryd ar gyfer poen?:

Efallai na fydd angen dim i leddfu poen os boen yn ysgafn. Fodd bynnag, Mae cyffuriau lleddfu poen, fel Paracetamol, yn ddefnyddiol i leddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol. Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymryd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd am y ffordd orau o wneud hyn. Os cawsoch eich cynghori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen. Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus	Mae cyffuriau lleddfu poen gwrthlidiol (fel ibuprofen) yn leddfu poen a gallant hefyd gyfyngu ar lid a chwyddo, fodd bynnag, os ydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio. Ceir sgîl-ffeithiau o bryd i'w gilydd gyda chyffuriau lladd poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arennau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith. Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-ffeithiau gyda gel, fodd bynnag, mae llawer llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.
---	---

Os ydych chi'n cael trafferth rheoli eich poen neu os ydych yn poeni am eich cynnydd, ewch i Adran Argyfwng Ysbyty Athrofaol y Faenor neu cysylltwch â'ch Meddyg Teulu. Peidiwch â mynychu'r Uned Mân Anafiadau.

Os ydych chi wedi cael eich cyngori i gysylltu â'r Adran Ffisiotherapi:

Physio self-referral link: https://movebettergwent.nhs.wales/body_parts/low-back-pain/

Os na allwch wneud hyn yn electronig dylech ffonio 0300 3732539 rhwng 8.30am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.



Cyfeiriadau:

Poen Cefn - GIG

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**