Cyngor Poen yn y Cefn

(Heb fod yn drawmatig)

Mae poen acíwt yng ngwaelod y cefn yn broblem gyffredin ac i'r mwyafrif o bobl mae'n gwella dros gyfnod o ychydig ddyddiau neu wythnosau. Yn anaml y mae rhywbeth difrifol yn achosi poen yng ngwaelod y cefn. 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
• Defnyddiwch glustog bach cadarn rhwng y pengliniau wrth gysgu ar eich ochr, neu defnyddiwch sawl gobennydd cadarn i ddal y pengliniau i fyny wrth orwedd ar y cefn. Gall hyn leddfu'r symptomau.
• Cynyddwch eich gweithgareddau arferol yn raddol a gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd.
• 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 aros yn actif a symud yn fwy effeithiol.
	
	• 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 ymarfer corff 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.

Ond os ydych chi'n cael symptomau sydd wedi'u rhestru o dan y 'Baneri coch' isod, yna dychwelwch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol Grange. Peidiwch â mynychu'r Uned Mân Anafiadau.

Mae'n bwysig eich bod yn cysylltu ag Adran Achosion Brys ar unwaith os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r problemau canlynol (baneri coch):

- Gwendid yn eich coesau
- Diffyg teimlad (diffrwythder) yn eich coesau
- Diffyg teimlad (diffrwythder) 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)
- Anhwylus (twymyn, chwydu, oerfel, chwysu)

Dechreuwch wneud yr ymarferion hyn cyn gynted ag y gallwch - gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol na phara'n hir iawn. Maent wedi'u cynllunio i gryfhau'ch cyhyrau ac felly gwella ystod symudiad a gweithrediad eich cefn. Mae'r holl bethau hyn yn bwysig er mwyn atal ail-anaf pellach. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

Cymerwch feddyginiaeth leddfu poen yn rheolaidd — gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol — a dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel. Os bydd y boen yn gwaethygu'n raddol ewch i weld eich meddyg teulu.

1.Gan gadw'ch ysgwydd ar y llawr trowch eich pengliniau a'u rholio'n araf i un ochr, gan gadw eich traed ar y llawr. Daliwch am 10 eiliad. Yna rholiwch y ddau ben-glin yn araf i'r ochr arall. Daliwch am 10 eiliad. Gwnewch hyn 3 gwaith ar bob ochr.



2. Gan orwedd ar eich cefn gyda'ch pengliniau wedi'u plygu, dewch ag un pen-glin i fyny a'i dynnu'n ofalus at eich
brest. Daliwch am 5 eiliad ac yna ei ostwng yn raddol. Yna gwnewch hyn gyda'r pen-glin arall. X10



3. Gan orwedd ar eich cefn gyda'ch pengliniau wedi'u plygu, cyrliwch eich pen-ôl i fyny oddi ar y llawr. x10



4. Sefwch gyda'ch dwylo ar waelod eich cefn. Gadewch i'ch cluniau ymlacio ymlaen a phwyswch yn ôl yn araf dros eich dwylo, cadwch eich pengliniau yn syth. x10



5. Ar eich pedwar: gwnewch fwa gyda'ch gefn i fyny ac i lawr. Dylai unrhyw anghysur deimlo fel ymestyniad - dylai fynd wrth i chi newid ystum. X10



6. Ar eich pedwar, ewch â'ch pen-ôl yn ôl tuag at eich sodlau nes eich bod chi'n teimlo ymestyniad cyfforddus yn eich cefn, anadlwch yn araf ac yn ddwfn a dal am 30 eiliad ac yna dewch allan ohono cyn mynd yn ôl i'r ymestyniad. Gwnewch hyn x3



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 fferyllydd 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 lleddfu 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-effeithiau 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-effeithiau gyda'r 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.

Mae gan wefan 'Gwent yn Symud yn Well' (dolen isod) fwy o wybodaeth am sut i reoli eich cyflwr yn well. Bydd y ddolen hefyd yn eich helpu i hunangyfeirio am ffisiotherapi.

Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service (wales.nhs.uk)

Os na allwch hunan-atgyfeirio i ffisiotherapi fe ddylech ffonio 0300 3732539 rhwng 8.30am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu nad ydych wedi gwella erbyn 10 diwrnod, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid Uned Mân Anafiadau).

Cyfeiriadau:
Back pain - NHS (www.nhs.uk)
Exercises to help with back pain | NHS inform

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