



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Taflen Cyngtori am Boen Cefn

Mae poen cas ar waelod y cefn yn broblem gyffredin, ac i'r rhan fwyaf o bobl, mae'n gwella o fewn dyddiau neu wythnosau. Anaml iawn y mae achos difrifol i boen yng ngwaelod y cefn. Isod mae rhestr o'r pethau mwyaf pwysig y dylid eu gwneud.

| Pethau y dylech eu gwneud | Pethau na ddylech eu gwneud |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Defnyddiwch becynnau rhew (mae pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr os gallwch. Gallwch hefyd roi cynnig ar becynnau gwres – eto byddwch yn ofalus a pheidiwch â defnyddio potel dŵr poeth/gwres yn syth ar eich croen gan bod modd iddyn nhw losgi• Mae rhoi clustog bach cadarn rhwng y pengliniau pan fyddwch yn cysgu ar eich ochr, neu sawl gobennydd cadarn o dan eich pengliniau wrth gysgu ar eich cefn, yn gallu helpu'r symptomau.• Yn raddol gwnewch fwy o weithgareddau bob dydd a gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd.• Defnyddiwch gyffuriau lladd poen | <ul style="list-style-type: none">• Peidiwch â gorffwys yn rhy hir gan fod symud a chadw'n actif wedi'i brofi'n fwy effeithiol.• Defnyddiwch becynnau rhew<ul style="list-style-type: none">• dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael• os ydych yn sensitif i bethau oer• os gwyddoch bod cylchrediad gwael gennych. |

Mae cadw'n actif yn gorfforol yn debygol o helpu gan fod ymarfer corff yn helpu i ymestyn cyhyrau a chymalau tynn, ac yn rhwystro'r rhannau o'r corff sy'n gweithio rhag rhewi. Cymrwch gyffuriau lladd poen - gallwch brynu'r rhain dros y cownter mewn fferyllfa neu siopau lleol Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.

Ceisiwch wneud yr ymarferion isod yn aml yn ystod y dydd. Dechreuwch yn araf, ychydig ar y tro. Mae'n bosib y bydd yn anghyffyrddus i'w gwneud ond ni ddylai hyn fod yn rhy ddifrifol na phara'n rhy hir, a dylai leihau a dod yn haws po fwyaf ohonynt y gwnewch. Os yw'r boen yn gwaethygu'n raddol, ewch i weld eich meddyg teulu.

Rowlio'r pengliniau



Gan gadw eich ysgwyddau ar y llawr plygwch eich pengliniau a'u rowlio'n araf i un ochr, gan gadw eich traed ar y llawr.



Daliwch am 10 eiliad. Yna'n araf, rowliwch y ddau ben-glin i'r ochr arall. Daliwch am 10 eiliad.

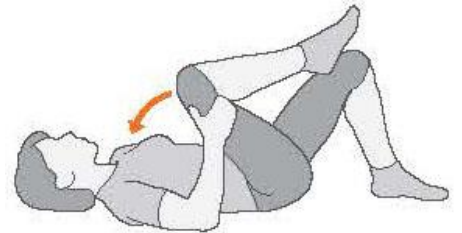
Cofleidio coesau am yn ail

Gan orwedd ar eich cefn gyda'ch pengliniau wedi plygu, codwch un pen-glin i fyny a'i dynnu'n araf at eich brest.

Daliwch am bum eiliad yna gostyngwch yn araf.

Ailadroddwch hyn gyda'r ben-glin arall.

Gwnewch hyn eto hyd at 5 gwaith ar y ddwy ochr.



Ymestyn y cefn

Gorweddwch ar eich bola, gyda'ch dwylo'n wynebu lawr

yn gyfochrog gyda'ch clustiau. Gwthiwch i fyny

ar eich breichiau i sythu'ch penelinoedd a chrëwch fwa gyda'ch cefn mor bell 'nôl ag y medrwch. (Peidiwch â cheisio

pwyso'n ôl yn llwyr yn syth - os yw'n anghyffyrddus iawn, gallwch ddechrau drwy

bwyso ar eich penelinoedd yn unig i ddechrau).

Cadwch eich cluniau i lawr. Ymlaciwch a gadael i'ch cefn sigo.

Daliwch y safle yma am rai eiliadau, yna gostyngwch yn araf.



Plygu am yn ôl

Sefwch gyda'ch dwylo ar waelod eich cefn.

Gadewch i'ch cluniau ymlacio ymlaen a phwyswch yn ôl yn araf dros eich

dwylo.

Peidiwch ag anghofio cadw eich pengliniau'n syth.

Beth ddylwn gymryd at y boen?

Efallai na fydd arnoch angen unrhyw boen-laddwyr os yw'r boen yn ysgafn. Fodd bynnag, mae lladdwyr poen megis Paracetamol yn ddefnyddiol i leddfu'r boen, ond mae'n well eu cymryd nhw'n rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn.

Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall sy'n cynnwys Paracetamol.

Os nad yw'r Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, ceisiwch newid i Ibuprofen 400mg deirgwaith y dydd. Gallwch gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllfydd am y ffordd orau i wneud hyn. Os ydych wedi cael cyngor i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol, neu'n cymryd unrhyw dabledi i deneuo'r gwaed, dylech osgoi Ibuprofen.

Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hollbwysig eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.

Gellir defnyddio **poen-laddwyr gwrthlidiol** hefyd. Mae'r rhain yn lleddfu'r poen ac yn lleihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Weithiau bydd sgil-effeithiau gyda phoen-laddwyr gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd pobl ag asthma, pwysau gwaed uchel neu fethiant yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd nhw. Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled neu jêl. Mae llai o risg o ddiodef sgil-effeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae cyfanswm y cyffur sy'n mynd i mewn i lif y gwaed yn llawer llai gyda'r gel ac mae'n bwysig eich bod chi'n defnyddio digon ohono.

Am ba hyd allai fy symptomau bara?

Dylai'r boen leddfu o fewn pythefnos a dylech wella dros gyfnod o 4-6 wythnos ar gyfartaledd. Dylech barhau â'r ymarferion am o leiaf 6-8 wythnos i helpu i atal anaf arall.

| Prif gynghorion i reoli poen ar waelod y cefn | Ni ddylech: |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Codi yn gywir Rhowch un droed o flaen y llall a chadwch eich cefn yn syth. Plygwch i lawr gyda'ch cluniau a'ch pengliniau a sythwch nhw i godi. Daliwch yr hyn rydych yn ei godi yn agos i chi. • Sefwch yn gywir, gan dynnu eich pen-ôl a'ch stumog i mewn. • Cysgwch ar wely cadarn. Codwch o'r gwely drwy rowlio ar eich ochr. Yna plygwch eich pengliniau a siglwch eich coesau allan o'r gwely wrth i chi wthio eich hun i fyny ar eich penelin. • Eisteddwch gyda digon o gynhaliaeth i'ch cefn a'ch cluniau • Ymlaciwch. Mae poen yn eich gwneud hi'n llawn tyndra, sydd yn ei dro yn achosi rhagor o boen. Os ceisiwch ymlacio, mae llai o dyndra ac felly llai o boen. • Gall gwres tebyg i fath twym helpu i leddfu'r boen • Cadwch olwg am bethau pob dydd allai fod yn gwneud eich poen cefn yn waeth. Gallai hyn gynnwys straen, ystum anghyffyrddus neu ailadroddus wrth weithio, gartref neu wrth yrru, neu eistedd am gyfnodau hir. | <ul style="list-style-type: none"> • Grymu Gwnewch yn siŵr bod arwynebaw yr ydych yn gweithio wrthynt, ar yr un lefel â'ch cluniau pan fyddwch yn sefyll. • bod dros eich pwysau • Os ydych dros eich pwysau, ceisiwch fynd i nofio'n rheolaidd gan ei fod yn ffordd dda o ymarfer corff • Aros adre o'r gwaith am eich bod mewn poen – mae dychwelyd i'r gwaith yn helpu i leddfu poen drwy ddilyn patrwm arferol o weithgareddau a thynnu eich sylw oddi ar eich poen. |

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



Gwendid yn eich coesau



Dim teimlad yn eich coesau



Dim teimlad o amgylch eich pen-ôl



Methu dal dŵr (pasio dŵr heb yn wybod)



Methu dal ysgarthion (cachu heb wybod)



Colli teimlad yn eich pledren (ddim yn teimlo bod eich pledren yn llawn a bod angen pasio dŵr, ac felly gwlychu eich hun)



Problem cael codiad (gweithgaredd rhywiol)



Teimlo'n sâl (twymyn, chwydu, oeri, chwysu)

Os oes gennych unrhyw amheuon am eich problemau, yn arbennig y rhai gyda Baneri Coch, cysylltwch â'ch Adran Achosion Brys leol. Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr 01443 802353 neu 802349

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/lower-back-pain-exercises/>

<https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/>

<https://www.csp.org.uk/public-patient/rehabilitation-exercises/back-pain>

<https://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/exercises-to-manage-pain/back-pain-exercises.aspx>

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